

IDENTIFIKATION AF FARER OG VALG AF FOREBYGGENDE FORANSTALTNINGER – FOR SPECIFIKKE SEKTORER OG TYPER ARBEJDE

Kontrolskema for kontorarbejde

Del A: Findes faren på arbejdspladsen?

JA – hvis du har markeret mindst ét svar i et felt med

Bemærk, at listen nedenfor ikke dækker alle mulige forekomster af farer.

SPØRGSMÅL	JA	NEJ
ARBEJDSMILJØ		
Er gulvbelægningen i orden (ingen huller eller forhindringer)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er mikroklimaet passende (temperatur, solstråling, fugtighed og luftcirkulation, (f.eks. ifølge nationale forskrifter, eksperter eller efter samråd med medarbejderne))?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er lokalets størrelse passende i forhold til antallet af medarbejdere, der arbejder i det (f.eks. ifølge national lovgivning)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Har lokalet naturligt lys?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
For arbejde ved skærmterminaler er vinduerne monteret med markiser, solafskærmninger eller gardiner, der kan forhindre (eller minimere) lysindfald på skærmen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Findes der lyskilder, vinduer og døre, lakerede møbler eller vægge, der giver reflekser på computerskærmene?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er der støj, der distraherer og forstyrrer den verbale kommunikation?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Findes der ledninger eller kabler, der hindrer medarbejderne i at bevæge sig frit, eller som giver risiko for at snuble?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har medarbejderne tilstrækkeligt med plads til at skifte arbejdsstilling?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Bliver bygningen tilstrækkeligt rengjort og vedligeholdt?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Findes der førstehjælpsudstyr, og er medarbejderne trænet i brugen heraf?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er flugtveje og nødudgange tydeligt markeret og friholdt?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
SKÆRMTERMINALER OG PC'ER		
Er tegnene på skærmene veldefinerede, klart formet, og er der tilstrækkelig plads mellem tegn og linjer?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er skærbillederne fri for flimmer (ingen sløring eller rystelser)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kan brugeren let indstille lysstyrken og kontrasten mellem karaktererne og baggrunden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kan skærmene tilpasses brugerens behov (drejes, vippes osv.) og fastlåses i de ønskede positioner?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sikrer almen- og særbelysningen tilstrækkeligt belysning og en passende kontrast mellem tegnene på skærmen og baggrunden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er afstanden mellem øjne og skærm mellem 50–80 cm?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er skærmen fri for generende reflekser?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er tastaturet adskilt fra skærmen? Er det muligt at anbringe krop, arme og hænder i behagelige stillinger?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Er pladsen foran tastaturet og musen tilstrækkelig til at understøtte brugerens håndled?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Del A: Findes faren på arbejdspladsen?

SPØRGSMÅL

JA

NEJ

Er tastaturet og musen i nærheden af hinanden? Er de på niveau med hinanden?

Er tastaturets overflade mat for at forhindre reflekser?

Kan symbolerne på tasterne let skelnes fra hinanden, og er det let at læse dem, hvis man sidder i den korrekte arbejdsstilling?

UDSTYR PÅ ARBEJDSPLADSEN

Er arbejdsstolen stabil, sikrer den bevægelsesfrihed og behagelig arbejdsstilling?

Er stolen let at indstille i højden?

Er stoleryggen let at indstille i højden?

Findes der eventuelt armlæn?

Findes der eventuelt fodskammel?

Kan det oftest benyttede udstyr og andre genstande på arbejdspladsen nås uden at dreje hovedet eller kroppen?

Sikrer bordhøjden, at ben (og lår) kan bevæges frit?

Er konceptholderen indstillelig, kan den fastlåses i en position, der sikrer, at manuskriptet let kan læses af brugeren?

SOFTWAREERGONOMI

Lever softwaren op til opgavens krav?

Kan softwaren indstilles til begynderniveau?

Leveres softwaren med vejledning på modersmålet?

Giver softwaren information i en form, der er tilpasset til brugeren?

Kan medarbejderen få support i tilfælde af problemer med softwaren?

ARBEJDSSTILRETTELÆGGELSE

Hvis der skal arbejdes kontinuerligt foran skærmen, er det da muligt at tage passende pauser, eller kan medarbejderen skifte til en anden type arbejde?

Er den reelle arbejdstids varighed kortere end 6 timer om dagen?

Varierer medarbejdernes opgaver?

Kan medarbejderne kontrollere den rækkefølge, hvori de udfører deres opgaver?

Føler medarbejderne et for stort pres for at overholde krævende arbejds mål eller tidsfrister?

Sikrer arbejdsgiveren, at medarbejderne bliver tilstrækkeligt informeret, uddannet og inddraget, inden skærmterminalarbejdspladser etableres, vedligeholdes eller forbedres?

Del A: Findes faren på arbejdspladsen?

SPØRGSMÅL

SUNDHEDSRISICI

	JA	NEJ
Tages der hensyn til medarbejdernes klager over synsbesvær?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Undersøges medarbejdernes syn systematisk (som krævet af national lovgivning)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Hvis det ved en undersøgelse hos en øjenlæge konstateres, at en medarbejders briller eller kontaktlinser ikke er egnet til skærmarbejde, får medarbejderen da udleveret skærmbriller?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Hvis medarbejdere klager over smerter i bevægeapparatet (nakke, ryg, skuldre, ben), udføres der da en ergonomisk evaluering?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Del B: Eksempler på foranstaltninger til forebyggelse af risici

ARBEJDSMILJØ

- Gennemførelse af løbende arbejdspladsvurderinger.
- Inddragelse af medarbejderne i hensigtsmæssige ændringer af arbejdsmiljøet.
- Måling og overvågning af parametre for arbejdsmiljøet.
- Inddragelse af eksperter ved udformning (eller reovering) af arbejdspladser.

SKÆRMTERMINALER OG PC'ER

- Sikring af, at der anvendes passende udstyr for hver type arbejdsaktivitet.
- Inddragelse af ergonomiske aspekter ved indretning (eller reovering) af arbejdspladser.

UDSTYR PÅ ARBEJDSPLADSEN

- Løbende vedligeholdelse af udstyr.
- Omorganisering af arbejdsområdet (ergonomisk intervention).

SAMSPILLET MELLEM MENNESKE OG MASKINE (SOFTWAREERGONOMI)

- Uddannelse af medarbejderne i brugen af software.
- Anvendelse af resultaterne af den tekniske udvikling (softwareopdateringer og -forbedringer).

ARBEJDSSTILRETTELÆGGELSE

- Tilstrækkelige instrukser til medarbejderne om arbejdsmiljø.
- Løbende evaluering af effektiviteten af forebyggende foranstaltninger.
- Høring af medarbejdere om beslutninger om arbejdstilrettelæggelse.
- Overvågning af de sundhedsmæssige virkninger af arbejdstid og tidsplaner.

SUNDHEDSFARER

- Forbedring af den ergonomiske funktionalitet af udstyr på arbejdspladsen, navnlig afstanden mellem bord-skærm-arbejdsstol.
- Forbedring af belysning, eliminering af reflekser og blænding på skærmterminaler.
- Systematisk medicinsk overvågning af medarbejdernes helbred (navnlig med hensyn til synsevne og skelet- og muskelbesvær).