

## CHECKLISTE AF FORHOLD VED SKÆRMARBEJDE

Denne checkliste giver overblik over arbejdsmiljøet ved skærmarbejdspladserne. Den skal ses som et supplement til check-listen i branchevejledningen: "APV i sigte?" og kan med fordel bruges, når I gennemfører APV.

### VARIATION

- Varierer den enkelte person nok imellem forskellige arbejdsstillinger?
- Er der kendskab til strækøvelser - og benyttes de?
- Er det muligt at udføre opgaver væk fra skærmen?

I orden	Problem	Problem løst

### ARBEJDSSTOLEN

- Er der kendskab til stolens indstillingsmuligheder - og benyttes de?
- Kan stolens sæde og ryglæn indstilles i højden?
- Kan stolens ryglæn skråtstilles?

### ARBEJDSBORDET

- Er bordet og stolen indstillet i forhold til hinanden, så bordet støtter lige under albuerne?
- Er der plads til skærm, tastatur, mus/pegereedskab, dokumenter/evt. konceptholder på bordet?

### SKÆRMENS PLACERING

- Er skærmen placeret i en højde, så en vandret udstrakt arm peger direkte på øverste menu-linie?
- Er skærmen placeret i en synsafstand på 50-70 cm?
- Kan skærmen vippe og dreje?

### KONCEPTHOLDER

- Er konceptholderen placeret, så hoved- og øjenbevægelser er så små som mulige?
- Er konceptholderen stabil?
- Kan konceptholderen indstilles i relevante retninger?

### TASTATUR

- Er det muligt at hvile underarmene foran tastaturet?
- Varierer den enkelte person tastaturets indstillings- og placeringsmuligheder?
- Undgår den enkelte "knæk" i håndleddet ved brug af tastatur?

**COMPUTERMUS OG ANDRE PEGEREDSKABER**

- Er underarmen understøttet ved brug af computermus?
- Varierer den enkelte mellem brug af computermus og genvejstaster?
- Undgår den enkelte "knæk" i håndleddet ved brug af computermus?

I orden	Problem	Problem løst
---------	---------	--------------


**SYNS- OG LYSFORHOLD VED SKÆRMEN**

- Er skærmen flimmerfri?
- Fremstår teksten på skærmen klart og tydeligt?
- Er skærmen placeret, så synsretningen er parallel med vinduesfladen?
- Er skærmen placeret et stykke væk fra vinduet?
- Kommer lyset fra arbejdslampen ind fra siden lige under øjenhøjde?
- Er der tilbudt synsundersøgelse og evt. skærmbriller til dem, der har behov for det?


**INDKØB AF MØBLER OG ANDET Udstyr**

- Bliver sikkerhedsorganisationen eller andre personer, der ved noget om arbejdsmiljø, inddraget ved indkøb af møbler og andet udstyr?
- Er der brugsanvisninger på dansk?
- Er computerprogrammerne brugervenlige?


**ANDET**

- Er der givet instruktion i brug af møbler og andet udstyr?
- Er der givet instruktion i de anvendte computerprogrammer?
