

CHECKLISTA FÖR BILDSKÄRMSARBETSPLATSER I KONTORSMILJÖ

ANVÄND CHECKLISTAN SÅ HÄR

- Besvara frågorna med ja eller nej. Svarar ni med kryss i högra kolumnen, fortsätt fylla i de tre följande rutorna. Det ifyllda blir en handlingsplan som kan ingå i det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Gör en riskbedömning av brister som framkommit. Markera de risker som är allvarliga.
- Finns det frågor eller avsnitt som inte passar er verksamhet? Stryk dem! Tycker ni att något saknas? Lägg till det!

Anpassa Checklistan så att den passar er!

- Börja gärna med de färgmarkerade frågorna. De är lite viktigare.
- Fyll gärna i checklistan tillsammans, chef/arbetsledare och skyddsombud eller någon/några anställda. Checklistan kan vid behov delas upp så att olika chefer svarar för sina respektive områden.
- Fyll i checklistan regelbundet, tex två gånger per år.
- **Följ upp att det ni bestämt också blir gjort!**

Kraven på arbetsmiljön vid bildskärmsarbetsplatser varierar. Ju längre arbetstid och ju bundnare arbete, desto större krav på att alla olika detaljer ska vara välutformade. De frågor som är markerade med färg är viktiga för alla bildskärmsarbetsplatser, oavsett hur långa perioder som någon arbetar vid bildskärmen

Datum: _____

Företag: _____

Deltagare: _____

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
DATOR- ARBETSPLATSEN Bildskärm, tangentbord, datormus m.m.	1. Har bildskärmen positiv kontrast (dvs mörka tecken och ljus bakgrund)? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►		
	2. Kan bildskärmen a) vridas i sidled? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►		
	b) vinklas uppåt och nedåt? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►		
	3. Flimrar bildskärmen? (Om du tittar vid sidan av skärmen, ser du i ögonvrån att bilden flimrar?) Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►		
	4. Är läsbarheten och bildkvaliteten bra? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►		

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>5. Står bildskärmen så att man tittar lite snett nedåt?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>6. Tangentbordet</p> <p>a) kan lutningen ändras?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>b) är tecknen skarpa, stora och matta</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>c) behövs tangentbord med avtagbar numerisk högerdel för att få bättre plats?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>7. Om datormus används mycket</p> <p>a) ligger den på samma höjd som och alldeles intill tangentbordet?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>b) behöver datormusen åtminstone delvis ersättas med snabbkommandon?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>c) styrs den omväxlande med höger och vänster hand?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>d) behövs pekplatta, styrkula, joystick eller dyl. istället för eller som komplement till datormusen? (ger omväxling)</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>e) används tangentbord med avtagbar numerisk högerdel vid behov (datormusen placeras där istället)?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>8. Kan bordet som datorn står på sänkas och höjas så att man kan variera arbetsställning (sittande/stående)?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>9. Om tangentbordet står på egen skiva/brunn/bord, kan det justeras i höjdljed?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>10. Om det behövs finns stöd för underarmarna eller för handlederna, t ex handlovsstöd eller dyl.?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>11. Stolen</p> <p>a) är den enkelt ställbar i höjdljed och kan den ställas in tillräckligt högt (långa personer)?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) är sitsen tippbar och enkel att ställa in?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>c) kan armstöden ställas in i höjd- och sidled?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>d) kan ryggstödet ställas in i höjd- och djupled?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>e) är hjulen av rätt typ (hårda hjul på mjuka golv och mjuka hjul på hårda golv)?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>12. Manushållaren</p> <p>a) kan placeringen justeras?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) är manuset tillräckligt belyst?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>13. Behövs kabelkorg för att lägga kablar, dosor och adapter?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?	
<p>14. Vid inköp av datorutrustning, dataprogram m.m.</p> <p>a) deltar berörd personal?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) granskas bildskärm, systemenhet och tangentbord (t ex med hjälp av TCOs kravspecifikation) före inköp?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>				
<p>15. Finns andra problem?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>				
LOKALEN	<p>16. Finns besvärande reflexer från belysning eller fönster i bildskärmen?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
	<p>17. Finns bra dagsljusavskärmning (gardiner, persienner, etc)?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
	<p>18. Är det "ljusharmoni" i lokalen dvs ej för stora ljus- och färgkontraster?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
	<p>19. Avger dator/terminal så mycket värme att det blir för varmt (upplevs som för torrt) i rummet?</p> <p>Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
	<p>20. Platsbelysningen</p> <p>a) är den tillräcklig?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) kan den riktas om när det behövs?</p> <p>Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
<p>21. Besvärar personalen av störande ljud från</p> <p>a) datorn? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) skrivaren? (OBS! skrivaren kan förses med ljuddämpande huv eller placeras i avskilt rum) Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>22. Finns andra problem? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>23. Är datorarbetsuppgifterna tillräckligt omväxlande? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>24. Är datorarbetet ordnat så att</p> <p>a) stark styrning och bundenhet begränsas eller undviks? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) det finns någon som kan ge hjälp/stöd när det blir problem i arbetet vid bildskärmen? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>c) det finns flera som delar på arbetsuppgifter vid hög arbetsbelastning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>d) det görs backup regelbundet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			
<p>25. Datautbildning. Har personalen fått</p> <p>a) tillräcklig datautbildning för att klara datorarbetet? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p> <p>b) information/utbildning <u>innan</u> de börjar använda nytt program/utrustning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►</p>			

**ARBETS-
PLANERING
OCH PERSONAL**

	Vad behöver göras? Behövs hjälp?	Vem ansvarar för att det blir gjort?	När ska det vara klart?
c) information/utbildning om hur man ska arbeta för att slippa belastningsskador? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
26. Görs det minipauser eller pausgymnastik vid lång- varigt arbete vid dator/termi- nal? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
27. Om någon har ont i rygg eller axlar/nacke, finns behov av extrahjälp (t ex sjukgymnast/ergonom)? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			
28. Har personal som nor- malt arbetar mer än en timme om dagen vid bildskärmen genomgått synundersökning? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
29. Om någon behöver terminalglasögon, bekostas de av arbetsgivaren? Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> ►►			
30. Finns andra problem? Nej <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> ►►			

**Beställ fler exemplar av checklistor från: Prevent,
tel 08-402 02 20**

3:e upplagan

© Prevent och författarna

Manus: Eliana Alvarez och Ann-Beth Antonsson,
IVL Svenska Miljöinstitutet AB

Form och

produktion: LEV Grafisk Form AB

Tryck: Tryckeri AB Småland Quebecor 2003

ISBN 91-7522-336-8 Art.nr. 257