### Tjekliste til kortlægning

I kan bruge denne tjekliste, hvis I vælger at kortlægge ved rundering eller møder.

|  |  |
| --- | --- |
| Fysiske forhold | Skriv kommentarer her |
| **Indeklima** (læs mere i vejledningen ”Indeklima på kontoret”) | |
| Rydder du op, så rengøringen kan komme til? |  |
| Er rengøringen tilfredsstillende? |  |
| Er temperaturen behagelig? |  |
| Er det muligt at undgå generende varme, kulde eller træk? |  |
| Oplever du, at eventuelle ventilations-anlæg er velfungerende? |  |
| Kan du skærme af for solen, hvis den generer? |  |
| Luftes der jævnligt ud på kontoret? |  |
| Er kontormaskiner såsom kopimaskiner og meget aktive printere placeret i vel-ventilerede rum uden faste arbejds-pladser? |  |
| Er der fugtpletter på vægge eller loft, og lugter der ofte muggent? |  |
| Er du generet af statisk elektricitet? |  |
| Andet om indeklima? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Belysning** (læs mere i vejledningen ”Godt lys på kontoret”) | |
| Er der tilgang af dagslys? |  |
| Er arbejdsrummet tilstrækkeligt belyst? |  |
| Er dine arbejdslamper placeret, så lyset kommer ind fra siden lige under øjenhøjde? |  |
| Kan arbejdet udføres uden generende reflekser og blænding? |  |
| Andet om belysning: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Støj** (læs mere i vejledningen ”Støj og akustik på kontoret”) | |
| Er du generet af støj eller lyde? |  |
| Andet om støj: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ergonomiske forhold (læs mere i vejledningen  ”Arbejde ved computer”) | Skriv kommentarer her |
| Varierer du dine arbejdsstillinger? |  |
| Har du kendskab til arbejdsudstyrets (skærm, tastatur, stol, bord mv.) indstillingsmuligheder – og benyttes de? |  |
| Kan arbejdsstolens sæde og ryglæn indstilles til dig og dine arbejdsopgaver? |  |
| Er arbejdsbord og arbejdsstol indstillet i forhold til hinanden, så dine underarme er støttet? |  |
| Er tastatur og mus placeret, så dine underarme er støttet? |  |
| Er der plads til skærm, tastatur, mus/pegeredskab, dokumenter/-konceptholder på bordet? |  |
| Er skærmen placeret i en højde, så du ser lidt skråt nedad? |  |
| Er skærmen placeret i en synsafstand på 50-70 cm? |  |
| Er skærmbilledet fri for flimmer? |  |
| Kan du undgå blænding på din skærm? |  |
| Er der plads nok ved dit arbejdsbord, så du let kan skubbe stolen tilbage og rejse dig? |  |
| Står der kasser, rod eller andet i vejen for dit arbejde? |  |
| Andet om ergonomi: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Psykiske forhold (læs mere i vejledningen  "Trivsel på kontoret") | Skriv kommentarer her |
| Har du store arbejdsmængder i lange perioder? |  |
| Har du mulighed for at restituere dig efter travle perioder? |  |
| Er det tit nødvendigt, at du arbejder over? |  |
| Er der klarhed om forventningerne til dig? |  |
| Har du indflydelse på arbejdsmængde, og på hvordan arbejdet udføres? |  |
| Får du de nødvendige informationer til at klare arbejdet tilfredsstillende? |  |
| Bliver du eller andre mobbet? |  |
| Er du eller andre udsat for seksuel chikane? |  |
| Bliver dit arbejde anerkendt og påskønnet? |  |
| Er der en voldsrisiko i forbindelse med arbejdet? |  |
| Er der mulighed for uddannelse/udvikling herunder afveksling i arbejdet? |  |
| Kan du få faglig, ledelsesmæssig og kollegial støtte i det daglige arbejde? |  |
| Andet om psykiske forhold: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Sygefravær (læs mere i BAR Kontors tema om sygefravær) | Skriv kommentarer her |
| Er der forhold i arbejdsmiljøet, der medvirker til sygefravær? |  |
| Andet om sygefravær: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Andre forhold | Skriv kommentarer her |
| Er instruktion og oplæring i arbejdet tilstrækkelig? |  |
| Hvilke farlige handlinger og situationer har du observeret? |  |
| Forebygges ulykker og nærved-ulykker? |  |
| Hvis du arbejder med faremærkede produkter, har du da adgang til arbejds-pladsbrugsanvisninger for disse samt nødvendige værnemidler som fx handsker? |  |
| Andre forhold: |  |