

## Eksempel på tjekliste for sikkerhedsrundering

Der er bør laves tjeklister målrettet eget arbejdsområde - nedenstående er for en kontorarbejdsplads

Gennemgang af område:	
Sikkerhedsrepræsentant:	Leder:

Forhold ved skærmarbejde	Ja	Nej	
<b>Variation</b>			
Varierer den enkelte person imellem forskellige arbejdsstillinger?			
Er der kendskab til strækøvelser – og benyttes de?			
Er det muligt at udføre opgaver væk fra skærmen?			
<b>Arbejdsstolen</b>			
Er der kendskab til stolens indstillingsmuligheder – og benyttes de?			
Kan stolens sæde og ryglæn indstilles i højden?			
Kan stolens ryglæn skråtstilles?			
<b>Arbejdsbordet</b>			
Er bordet og stolen indstillet i forhold til hinanden, så bordet støtter lige under albuerne?			
Er der plads til skærm, tastatur, mus/pegeredskab, dokumenter/evt. konceptholder på bordet?			
<b>Skærmens placering</b>			
Er skærmen placeret i en højde, så den øverste tekstlinje er ca. 15 cm under vandret synshøjde?			
Er skærmen placeret i en synsafstand på 50-70 cm (15-17" skærm)?			
Kan skærmen vippe og dreje?			
<b>Konceptholder</b>			
Er konceptholderen placeret, så hoved- og øjenbevægelser er så små som mulige?			
Er konceptholderen stabil?			
Kan konceptholderen indstilles i relevante retninger?			
<b>Tastatur</b>			
Er det muligt at hvile underarmene foran tastaturet?			
Varierer den enkelte person imellem tastaturets indstillings- og placeringsmuligheder?			
Undgås "knæk" i håndledet, ved brug af tastatur?			
<b>Mus og andre pegeredskaber</b>			
Er underarmen understøttet ved brug af mus?			
Varierer den enkelte mellem brug af mus og genvejstaster?			
Undgås "knæk" i håndledet, ved brug af musen?			
Syns- og lysforhold ved skærmen			
<b>Er skærmen flimmer fri?</b>			
Fremstår teksten på skærmen klart og tydeligt?			
Er skærmen placeret parallelt med og 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?			
<b>Indkøb af møbler og andet udstyr</b>			
Inddrages sikkerhedsorganisationen eller andre personer, der ved noget om arbejdsmiljø, ved indkøb af møbler og andet udstyr?			
Er der brugsanvisninger på dansk?			
Er computerprogrammerne brugervenlige?			
<b>Andet</b>			
Er der givet instruktion i brug af møbler og andet udstyr?			