

SJEKKLISTE FOR EIN GOD DATASKJERMARBEIDSPASS

Bedrift/avdeling/arbeidsplass:

Namn:

GENERELT	Ja	Nei	?^{*)}	Kommentar
Kan du variere i arbeidsoppgåver og arbeidsrutiner?				
Er det mogleg for kvile og restitusjon?				
Passar du på å ta korte pauser?				
Passar du sjølv på å sette tidsavgrensing for intensivt arbeid?				
Opplever du at utstyret er funksjonelt plassert og utforma?				
Har du fått nødvendig informasjon om utstyret?				
SKJERM				
Føler du at skjermen har ein god kvalitet? **)				
Er det mogleg å justere ljøs og kontrast?				
Er det mogleg med vinkling, rotering og høgde-regulering av skjermen?				
Er midten av skjermbildet i 15-30 graders synsvinkel under horisontallina til auga?				
Er synsavstanden til skjermen på ca 60 - 70 cm?				
TASTATUR				
Er tastaturet skilt frå skjermen?				
Har det ein matt overflate?				
Har det ein følbart trykkmotstand?				
Er støynivået lågt?				
Er det plass til å kvile underarmen foran tastaturet?				
PEIKE- OG NAVIGASJONSUTSTYR				
Har dette ein form som passar handa di?				
Kan peikeutstyret brukast både av høgre- og venstre hand?				
Er ledninga tynn og mjuk, evt. trådløs?				
Har peikaren scrollehjul og ekstra knappar?				
Brukar du hurtigtastar som alternativ?				
ARBEIDSBORD				
Har bordet sarg (ramme i forkant under bordet)?				
Har du god plass til utstyr og underarmsstøtte?				
Er det plass til bruk av mus foran tastatur?				
Har bordet ein matt overflate?				
Kan bordet høgdejusterast?				
Har du elektrisk hev- og senkbart bord?				

^{*)} Ikkje relevant eller "veit ikkje"

^{**)} Blant anna mogleg for justering av skrifttype, skriftstorleik og fargar.

ARBEIDSSTOL	Ja	Nei	?	Kommentar
Er stolen stødig?				
Kan du regulere sittehøgde, setedybde og vinkling av setet?				
Kan du regulere ryggstøtte i høgde?				
Har stolen enkle og låsbare reguleringsmekanismer?				
Har stolen høgdejusterbare og/eller avtakbare armlene?				
DOKUMENTHALDAR (NÅR DET ER NØDVENDIG Å ARBEIDE MED TEKST PÅ PAPIR)				
Er denne tilpassa arbeidsdokumenta?				
Er den regulierbar, lett å flytte?				
Har den linjeførar?				
LYS- OG SYNSTILHØVE				
Har du plassbelysning?				
Er plassbelysninga regulierbar slik at den ikkje blendar eller gir refleks i skjermen?				
Opplever du blending og/eller refleksar frå vindu og/eller takbelysning?				
Er veggane ein dempa, lys farge (ikkje kvit)?				
Har veggane ein dempa, matt overflate?				
Synest du sjølv at lystilhøva i rommet er gode?				
Er du 40 + og ikkje sjekka synet hos optikar med tanke på databriller?				
Føler du behov for å få sjekka synet med omsyn til databriller?				
INNEKLIMA				
Er det eit jamnleg reinhald for å unngå støvplager?				
Er ventilasjonen god?				
Opplever du trekk?				
Anbefalt temperatur om lag 22 grader C				
Er støyen i lokalet plagsam/slitsam?				

Anna, evt. utfyllande kommentarar til tidlegare nemnt:

