

 <b>Troms fylkeskommune</b> Romssa fylkkasuohtkan Tromssan fylkinkomuuni			Dok.id.: 1.2.1.5.27
<b>Skjema-for-tilbakemelding-før-vernerunde-ved-kontor-skjermarbeidsplasser-resepsjon</b>			Dok.type: Generelt
Versjon: 0.01	Skrevet av: Karen Anne Løkken Kvilstad	Gjelder fra: 11.03.2024	Godkjent av: Ikke styrt
			Sidenr: 1 av 3

<b>Ergonomi</b> <b>Skjema for tilbakemelding ved vernerunde for kontor/ skjermarbeidsplasser/ resepsjon</b> (Sendes ut til se ansatte for utfylling)
<b>Arbeidssted:</b>
<b>Ansatt:</b> <b>Kontor nr.:</b>

Spørsmål:	Alt ok: (Sett kryss)	Anmerkninger: (Kort beskrivelse)
Har du mulighet til å påvirke egen arbeidshverdag? (F.eks. i forhold til tempo, innhold)		
Har du mulighet for kommunikasjon/ samarbeid med kollegaer, leder?		
Opplever du å ha stor arbeidsmengde, tidspress? (Stress)		
Har du fått nødvendig opplæring i bruk av programvare/systemer på data og telefon?		
Har kontoret tilfredsstillende og hensiktsmessig: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utforming?</b> (Plassforhold, innredning)</li> <li>- <b>Belysning/synsforhold?</b> (Allmennbelysning, punktbelysning, reflekser/blending, mulighet for avskjerming i vinduer)</li> <li>- <b>Inneklima?</b> (Temperatur, trekk, fuktighet, støy, forekomst av allergi/plager)</li> </ul>		

Er kontoret ryddig slik at renhold kan gjennomføres på en enkel måte?  (Ledninger samlet og hengt opp, tilstrekkelig lagringsmuligheter til papirer, permer etc.)		
Blir kontor/lokaler forsvarlig rengjort?		
Er brannrutiner og rømningsveier kjente?		
Har du hensiktsmessig og bekvem arbeidsstol? Er stolen stilt inn/ tilpasset deg?		
Har du arbeidsbord som: <ul style="list-style-type: none"><li>- Er tilstrekkelig stort?</li><li>- Muliggjør fleksibel plassering av datautstyr?</li><li>- Gir mulighet for underarmsstøtte ved bruk av tastatur og datamus?</li><li>- Kan reguleres i høyden?</li><li>- Er tilpasset deg i høyden? (ved manuell regulering)</li></ul>		
Har du hensiktsmessig datautstyr? (Skjerm, tastatur, pekeverktøy(mus))		
Har du hensiktsmessig eller nødvendig tilleggsutstyr/ hjelpemidler? (Headset til telefon, skjermfilter som hindrer innsyn, etc.)		
Har du behov for synsundersøkelse med tanke på behov for databriller?  NB: Egne retningslinjer for databriller i TFK finnes i EK - håndboka.		
Utfører du arbeidsoppgaver i uhensiktsmessig arbeidsstillinger? (F. eks: Bøyd og/eller vridd stilling, i ugunstig arbeidshøyde, med avstand fra kroppen)		

Utfører du tungt arbeid? (Løfting, bæring) Evt. aktuelt for resepsjon, mottak etc.		
Har du mulighet for og sørger du for pauser fra skjermarbeidet og variasjon i oppgaver, arbeidsstillinger, bevegelser?		
Opplever du å ha helseplager tilknyttet arbeid ved dataskjerm? (F. eks i nakke, rygg, skulder, arm, hånd, øyne)		
Har du fått opplæring i ergonomi, arbeidsteknikk, bruk av utstyr og risikofaktorer tilknyttet arbeid ved dataskjerm og mulige forebyggende tiltak?		
Psykososialt arbeidsmiljø		
Ønsker du hjelp fra bedriftshelsetjenesten til å vurdere skjerm/kontorarbeidsplassen din?		
Annet?		

**Kryssreferanser****Eksterne referanser**