### Spørgeskema til kortlægning

Det er en stor fordel, at du beskriver årsager og mulige løsningsforslag til de forhold, som du ønsker forbedret. Det gør det nemmere for arbejdsmiljøorganisationen efterfølgende at lave en samlet handlingsplan for løsning af virksomhedens arbejdsmiljøproblemer.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fysiske forhold | Ikke relevant for mig  | Helti orden | BørForbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv løsningsforslag |
| **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”) | Ikke relevant for mig  | Helti orden | BørForbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskrivløsningsforslag |
| 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") | Ikke relevant for mig  | Helti orden | BørForbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv løsningsforslag |
| 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)   | Ikke relevant for mig  | Helti orden | BørForbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv løsningsforslag |
| Er der forhold i arbejdsmiljøet, der medvirker til sygefravær? |  |  |  |  |  |
| Andet om sygefravær: |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Andre forhold  | Ikke relevant for mig  | Helti orden | BørForbed-res | Beskriv årsager/bemærkninger | Beskriv løsningsforslag |
| 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: |  |  |  |  |  |