

CHECKLISTA FÖR DISTANSARBETSPLATS

Checklistan innehåller frågor om den fysiska arbetsmiljön vid distansarbetsplatsen. Frågorna fokuserar på kontorsarbete som inte utförs i arbetsgivarens egna lokaler. Checklistan används som ett hjälpmedel för chef och medarbetare för att genom dialog undersöka arbetsmiljön vid distansarbetsplatsen.

Medarbetare:

Födelsedatum:

Chef:

Enhet:

Avdelning:

Datum:

Övergripande

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Finns det en löpande dialog mellan dig och din chef om arbetsmiljön vid distansarbetsplatsen?					
Har du fått tillräcklig information om hur du ska arbeta för att undvika belastningsrelaterade besvär i kroppen?					
Har du tagit del av stödmaterialet inför skyddsronden? <ul style="list-style-type: none">- Arbetsmiljö och skyddsronder vid distansarbetsplatser – för chefer och medarbetare- Att som medarbetare skapa en god arbetsmiljö vid distansarbetsplatsen					

Den ergonomiska utformningen av distansarbetsplatsen

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Använder du externa pekdon (tangentbord och mus)?					
Använder du headset för Teamsmöten och telefonsamtal?					
Använder du extern skärm?					
Är skärmen placerad på en höjd som ger neutral position för nacken (skärmens övre kant strax under ögonhöjd)?					
Står bildskärmen på cirka en armlängds avstånd så att synförhållandet är bra?					

Tillgänglighet och funktionsanpassning

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Är tillgängligheten på arbetsplatsen tillfredsställande utifrån dina behov?					

Digitala arbetsmiljön

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Fungerar de digitala verktyg du behöver för att arbeta på distans tillfredsställande?					

Ljus och ljud

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Finns det god allmänbelysning (från t.ex. taklampa) vid arbetsplatsen?					
Finns det god platsbelysning (från t.ex. bordslampa) vid arbetsplatsen?					
Finns det möjlighet att skärma av dagsljus med gardin eller persienn?					
Är arbetsplatsen placerad så att du inte störs av infallande dagsljus/undviker bländning, reflexer mm datorskärmen					
Har du möjlighet att stänga ute eventuella störande ljud?					

Luftklimat

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Har arbetsplatsen lämplig temperatur och tillräcklig ventilation?					
Förekommer besvärande drag från fönster, dörrar eller ventilation?					

Rörelse och variation

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Tar du korta rörelsepauiser vid långvarigt arbete vid skärmen?					
Har du möjlighet att variera och växla arbetsställning?					

Övrigt

FRÅGA	JA/NEJ	ÅTGÄRD	ANSVARIG	SLUTDATUM	KOMMENTAR
Har du hemförsäkring?					
Finns fungerande brandvarnare?					
Upplever du att du har en arbetsplats där du kan arbeta ostört fritt från distraktioner som exempelvis barn, husdjur, renoveringsarbete)??					
Upplever du att din arbetsmiljö vid distansarbetsplatsen är trygg och säker?	Skriv inget i detta fält				
Upplever du att det finns andra arbetsmiljöaspekter med arbete på distans som bör uppmärksammas?					