

APV-CHECKLISTE

Få gode råd om de enkelte emner på www.barkontor.dk

FYSISKE FORHOLD	I ORDEN	PROBLEM	PROBLEM LØST
INDEKLIMA (læs mere i vejledning om indeklima)			
Ryddes der jævnlig op på kontoret, så der kan gøres rent?			
Er rengøringsstandarden tilfredsstillende?			
Er temperaturen generelt 20-22 grader celsius?			
Er det muligt at undgå generende kulde og træk?			
Er store kopimaskiner, kontormaskiner m.v., der anvendes meget, placeret i velventilerede rum uden faste arbejdspladser?			
Er de ansatte generelt ugeneret af statisk elektricitet?			
Er de ansatte generelt ugeneret af tobaksrøg?			
Luftes der jævnligt ud på kontoret?			
Betjenes og vedligeholdes eventuelle ventilationsanlæg korrekt?			
Er der fugtpletter på vægge eller loft, og lugter der ofte muggent?			
Andet om indeklima:			
BELYSNING (Læs mere i vejledning om "Lys & lyd")			
Er der tilgang af dagslys?			
Er arbejdsrummet tilstrækkeligt belyst?			
Er 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 vejledning om "Lys & lyd")			
Er der lyde af generende karakter, f.eks. lyde der er konstante og i et ubehageligt toneleje?			
Andet om støj:			
ERGONOMISKE FORHOLD (Læs mere i vejledning om skærme)			
Varierer den enkelte person imellem forskellige arbejdsstillinger?			
Er der kendskab til arbejdsudstyrets (skærm, tastatur, stol, bord m.v.) indstillingsmuligheder - og benyttes de?			
Kan arbejdsstolens sæde og ryglæn indstilles til personen og opgaven?			
Er arbejdsbordet og arbejdsstolen indstillet i forhold til hinanden, så underarmene er støttet?			
Er tastatur og mus placeret, så underarmene er støttet?			
Er der plads til skærm, tastatur, mus/pegeredskab, dokumenter/evt. konceptholder på bordet?			

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?			
Er skærbilledet fri for flimrer?			
Er synsretningen ved skærmen så vidt mulig parallel med vinduet, så risiko for blænding minimeres?			
Er der plads nok bag forkanten af bordet til at skubbe stolen tilbage og rejse sig?			
Andet om ergonomi:			
PSYKISKE FORHOLD (læs mere i vejledning om "God trivsel")	I ORDEN	PROBLEM	PROBLEM LØST
Har medarbejderne store arbejdsmængder i lange perioder?			
Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?			
Er der klarhed om forventningerne til den enkelte?			
Har medarbejderne indflydelse på arbejdsmængde og på, hvordan arbejdet udføres?			
Får medarbejderne de nødvendige informationer til at klare arbejdet tilfredsstillende, så der ikke opstår modstridende krav?			
Foregår der mobning og/eller seksuel chikane på arbejdspladsen?			
Bliver arbejdet anerkendt og påskønnet?			
Er der en voldsrisiko i forbindelse med arbejdet?			
Er der mulighed for uddannelse/udvikling herunder afveksling i arbejdet?			
Er der mulighed for faglig, ledelsesmæssig og kollegial støtte i det daglige arbejde?			
Andet om psykiske forhold:			
SYGEFRAVÆR	I ORDEN	PROBLEM	PROBLEM LØST
Er der forhold i arbejdsmiljøet, der kan medvirke til sygefravær?			
Kan ændringer i arbejdsmiljøet bevirke, at sygefraværet mindskes?			
Andet om sygefravær:			
ANDRE FORHOLD	I ORDEN	PROBLEM	PROBLEM LØST
Skal der tages særlige hensyn til gravides arbejdsmiljø?			
Forebygges ulykker og ulykkesrisici?			
Er der taget de nødvendige forholdsregler, hvis der arbejdes med stoffer og materialer (kemiske produkter)?			
Andre forhold:			