



# Sjekkliste for arbeid ved dataskjerm

## Tilrettelegg arbeidet

- Variasjon i arbeidsoppgaver og arbeidsrutiner
- Mulighet for hvile og restitusjon
- Mange korte pauser
- Tidsbegrensning for intensivt rutinearbeid
- Kontroll over egen arbeidssituasjon
- Funksjonell plassering og utforming av utstyret
- Informasjon om og opplæring i bruken av utstyr og datasystemer

## Skjerm

- God kvalitet på skjermbildet
- Mulighet for justering av skrifttype, skriftstørrelse og farger
- Mulighet for justering av lys og kontrast
- Mulighet for vinkling, rotering og høyderegulering av skjermen
- Midten av bildet i 15–30° synsvinkel under øyets horisontallinje
- Avstand fra øye til skjerm bør være 50–80 cm.

## Tastatur

- Atskilt fra skjermen
- Flatt tastatur som gir hvilestilling i håndleddene
- Matt overflate
- Følbar trykkmotstand
- Lavt støynivå
- Plass til underarmsstøtte foran tastaturet
- Alternativt tastatur ved problemer med håndmotorikk og muskelkraft og ved plager i muskler og skjelett

## Datamus og styreflate (peke- og navigasjonsutstyr)

- Form som passer i hånden
- Pekeutstyr for høyre og venstre hånd
- Tynn og myk ledning, eventuelt trådløst
- Scrolle-hjul og ekstra knapper
- Hurtigtaster som alternativ

## Arbeidsbord

- Uten sarg (forsterkende ramme mellom bordbeina)
- God plass til utstyr og underarmsstøtte
- Plass til å bruke datamus foran tastatur
- Matt overflate
- Bør kunne heves og senkes

## Arbeidsstol

- Stødig
- Mulighet for å regulere stolhøyde, setedybde og vinkling av setet
- Mulighet for å regulere ryggstøtte i høyde og vinkel
- Enkle og låsbare reguleringsmekanismer
- Høydejusterbar og avtakbare armlener

## Lysforhold

- Regulerbar plassbelysning som ikke blander eller gir refleks i skjermen
  - Opplys eller skjerming av takarmatur
  - Unngå blending og refleks fra vindu og takbelysning
- 
-