



## Kontor

### Indledning

Arbejdstilsynet har lavet denne tjekliste, fortrinsvis til virksomheder med færre end ti ansatte. Den er et redskab, som virksomheden kan bruge, når den skal udarbejde en arbejdspladsvurdering (APV).

Alle virksomheder med ansatte skal udarbejde en APV. Virksomheder med under 10 ansatte skal fra den 1. januar 2009 lave APV. APV'en er virksomhedens eget redskab til at kortlægge, prioritere og løse arbejdsmiljøproblemer.

Tjeklisten indeholder en række spørgsmål, som virksomheden skal svare ja eller nej til. De spørgsmål, som virksomheden svarer ja til, udgør et arbejdsmiljøproblem, der skal indgå i en handlingsplan, som virksomheden skal udarbejde.

Virksomheden bør desuden være opmærksom på at gravide ikke er medtaget i tjeklisten.

### Sådan kan virksomheden bruge tjeklisten

- Svar på alle spørgsmålene i tjeklisten.
- Tag stilling til de spørgsmål, som virksomheden har svaret "ja" til, og skriv resultaterne ned i en handlingsplan.
- Overvej, hvad der er årsag til de fundne arbejdsmiljøproblemer.
- Nedskriv løsninger på arbejdsmiljøproblemerne.
- Tag stilling til, hvem der er ansvarlig for at løse arbejdsmiljøproblemerne, og hvornår virksomheden forventer, at de er løst.
- Tag skriftlig stilling til væsentlige arbejdsmiljøproblemer i virksomheden, selv om de ikke fremgår af tjeklisten.

### Yderligere information

På Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk) og i de 36 arbejdsmiljøvejvisere kan man få information om, hvor Arbejdstilsynet ser de væsentligste arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher. I vejviserne kan virksomhederne bl.a. finde information om de vigtigste regler og forslag til, hvordan de kan løse de typiske arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher.

# ERGONOMI

ja nej

## TUNGE LØFT

- 
1. Løfter medarbejderne tunge emner eller byrder manuelt, fx flytning af maskiner eller udstyr?
- 
2. Løfter medarbejderne byrder i dårlige arbejdsstillinger, fx langt fra kroppen, over skulderhøjde eller under knæhøjde?
- 

## ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

- 
3. Er der ensidigt gentaget arbejde på virksomheden – det vil sige arbejde, hvor ensartede bevægelser hyppigt gentages i en stor del af arbejdsdagen, fx skærmarbejde?
- 
4. Udfører medarbejderne ensidigt gentaget arbejde i højt tempo eller under tidspres, fx musearbejde?
- 
5. Er der personer, der udfører intensivt skærmarbejde i det meste af arbejdstiden, fx med at indtaste data?
- 

## ARBEJDSSTILLINGER

- 
6. Arbejder medarbejderne i ubekvemme arbejdsstillinger?
- 
7. Arbejder medarbejderne med bøjet eller vredet ryg eller bøjet eller vredet nakke?
- 
8. Arbejder medarbejderne med lange rækkeafstande?
- 
9. Arbejder medarbejderne i samme stilling i lang tid?
- 
10. Er der snævre pladsforhold på arbejdspladsen, der begrænser bevægelsesfriheden?
- 
11. Arbejder medarbejderne med hånden bøjet eller drejet eller med fingerspidsgreb?
- 

# PSYKISK ARBEJDSMILJØ

## STOR ARBEJDSMÆNGDE OG TIDSPRES

- 
12. Er der medarbejdere, som konstant har en stor arbejdsbelastning, eller som udsættes for stort tidspres?
- 
13. Sker det ofte, at medarbejderne ikke når deres arbejdsopgaver?
-

ja nej

---

14. Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?

 

---

15. Er det nødvendigt, at medarbejderne arbejder meget hurtigt?

 

---

16. Kræver arbejdet, at medarbejderne træffer svære selvstændige beslutninger?

 

---

17. Bliver der ofte stillet modstridende krav til medarbejderne?

 

---

18. Er målene for arbejdet uklare for medarbejderne?

 

---

### **MANGEL PÅ INDHOLD OG VARIATION**

---

19. Er arbejdet kun i mindre grad eller slet ikke afvekslende?

 

---

20. Mangler medarbejderne muligheder for at bruge deres kunnen i arbejdet?

 

---

### **RINGE INDFLYDELSE PÅ EGET ARBEJDE**

---

21. Har medarbejderne ringe indflydelse på beslutninger om eget arbejde?

 

---

22. Har medarbejderne ringe indflydelse på, hvordan arbejdet udføres?

 

---

23. Har medarbejderne ringe indflydelse på mængden af eget arbejde?

 

---

24. Har medarbejderne ringe mulighed for at bestemme, hvornår de holder pause?

 

---

### **DÅRLIGT SAMSPIL MED COMPUTERE**

---

25. Er edb-programmer ustabile eller langsomme?

 

---

26. Mangler medarbejderne oplæring eller support til edb-programmerne?

 

---

### **MANGLENDE STØTTE FRA KOLLEGER OG LEDELSE**

---

27. Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kolleger?

ja nej

28. Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra ledelsen?

 

### KONFLIKTER, MOBNING/SEKSUEL CHIKANE

29. Er der saglige konflikter, som har udviklet sig til personlige konflikter?

 

30. Er der mobning/seksuel chikane på arbejdspladsen?

 

### KUNDE- OG BORGERKONTAKT

31. Mangler medarbejderne klare retningslinjer for, hvad der forventes i forhold til målsætning, funktionsbeskrivelse og serviceniveau?

 

32. Mangler medarbejderne målrettet efteruddannelse, der sikrer, at deres faglige og personlige kunnen altid svarer til det arbejde, de skal udføre? Fx kurser i IT-programmer, kundebetjening, konflikthåndtering eller andet?

 

33. Mangler ledelse og medarbejdere at afstemme forventninger til, hvornår arbejdet er udført godt nok/hvad der er god kvalitet i arbejdet?

 

### VOLD OG TRUSLER OM VOLD

34. Er medarbejderne udsatte for risiko for vold, trusler eller krænkelser fra klienter/kunder/?

 

35. Arbejder medarbejderne fysisk alene?

 

### JOBUSIKKERHED

36. Mangler medarbejderne konkret information om deres ansættelsessituation, fx om omstrukturering, rationaliseringstiltag eller lignende forhold?

 

## INDEKLIMA

### TEMPERATUR

37. Er temperaturen i arbejdsrummet højere end 25 °C eller lavere end 18 °C ved normal udetemperatur?

 

38. Er der gener på grund af træk?

 

39. Er der kuldnedfald eller kuldestråling?

ja nej

40. Stiger temperaturen i arbejdsrummet mere end 4 °C i løbet af dagen?

 

41. Er der mere end 4 °C forskel mellem gulv- og hovedhøjde?

 

## LUFTKVALITET

42. Ligger der tit støv på vandrette flader?

 

43. Forhindrer møbler og rod, at der kan gøres ordentligt rent?

 

44. Er der slidte gulvtæpper eller lodne vægflader, fx med stof eller mineraluld?

 

45. Er der generende lugt fra inventar, bygningen eller omgivelserne?

 

46. Er der større eller flere printere/kopimaskiner i arbejdsrum uden ventilation?

 

47. Bliver generende lugt hængende længe i rummet?

 

48. Er der så mange personer i rummet, at luften bliver dårlig (der lugter)?

 

## FUGT OG SKIMMELSVAMP

49. Sker det, at der siver vand ind gennem tag, vægge og/eller gulv?

 

50. Er der misfarvninger fra tidligere fugtskader på loft, vægge og/eller gulv?

 

51. Lugter der ofte muggent?

 

52. Er der synlig skimmelsvamp?

 

## LYS

53. Er der blænding eller spejlinger i pc-skærme?

 

54. Er der pc-skærme, der står op mod et vindue?

ja nej

55. Er der for lidt lys på arbejdspladserne?

 

56. Blænder lys fra lysarmaturer eller vinduer?

 

57. Er vinduesarealet mindre end ca. 10 pct. af gulvarealet?

 

58. Mangler der udsyn fra arbejdsrummet til omgivelserne udenfor?

 

## STØJ

### AKUSTIK / GENERENDE STØJ

59. Mangler der lyddæmpning af lofter i støjbelastede rum?

 

60. Er der lokaler, hvor lyden "runger" (giver let ekko)?

 

61. Er der lokaler, hvor det er svært at opfatte tale, når der er flere, der taler?

 

62. Er der installationer, der støjer, så det generer medarbejderne, når de taler almindeligt?

 

63. Er der generende støj fra personer, maskiner eller installationer?

 

64. Er der generende støj udefra?

 

## ULYKKER

### ULYKKER GENERELT

65. Er der sket ulykker, uden at der er gjort noget for at forhindre, at de kan ske igen?

 

### INTERN TRANSPORT OG FÆRDSEL

66. Er der arbejdsforhold, der gør, at medarbejderne har risiko for at træde forkert, fx genstande på gulvet eller ujævnt underlag?

## BELASTNINGER AF KROPPEN, FALD M.V.

ja nej

67. Er der situationer, hvor medarbejderne foretager uhensigtsmæssige vrid eller drejninger i kroppen?

 

### ANDRE FARER FOR ULYKKER

 

68. Arbejder medarbejderne, hvor genstande, som ikke er understøttede, spændt fast eller på anden måde beskyttede, kan falde ned?

 

69. Er der medarbejdere der færdes meget i trafikken, uden I har en politik for kørsel og færdsel?

 

## BØRN OG UNGE

### INSTRUKTION OG TILSYN

70. Er der unge medarbejdere under 18 år, som ikke har fået en grundig instruktion og oplæring?

 

71. Arbejder unge under 18 år, uden at en person over 18 år fører tilsyn?

 

72. Har virksomheden undladt at underrette forældrene om, at den beskæftiger deres barn under 15 år, eller om at virksomheden beskæftiger deres barn, der er omfattet af undervisningspligten?

 

### KRAV TIL ALDER

73. Er der ansat børn under 13 år på virksomheden?

 

74. Er der 13-14-årige eller unge, der er omfattet af undervisningspligten, som arbejder med andet end lettere arbejde?

 

### MASKINER

75. Er der unge under 15 år, som arbejder med maskiner eller i farlig nærhed af dem?

 

76. Er der unge under 18 år, som arbejder med farlige maskiner?

 

### KEMI

77. Er der unge under 18 år, som arbejder med farlige kemikalier eller i farlig nærhed af dem?

**ERGONOMI**

ja nej

---

78. Er der unge under 18 år, som løfter genstande over 12 kg flere gange dagligt?

 

---

**ARBEJDSTID M.V.**

---

79. Er der unge under 18 år, der arbejder i tidsrummet mellem kl. 20 og kl. 06?

 

---

80. Er der 13-14-årige eller unge, som er omfattet af undervisningspligten, som arbejder mere end to timer på skoledage eller 12 timer i skoleuger?

 

---

81. Er der 13-14-årige eller unge, som er omfattet af undervisningspligten, der ikke har en sammenhængende hvileperiode på mindst 14 timer i døgnet?

 

---

82. Er der 15-17-årige, som ikke er omfattet af undervisningspligten, der ikke har en sammenhængende hvileperiode på mindst 12 timer i døgnet?

 

---

83. Er der unge under 18 år, som ikke har to sammenhængende fridøgn inden for hver periode på syv døgn?

 

---

84. Er der unge under 18 år med en arbejdstid på mere end 4 ½ time, som ikke har en pause på mindst 30 minutter?

 

---



