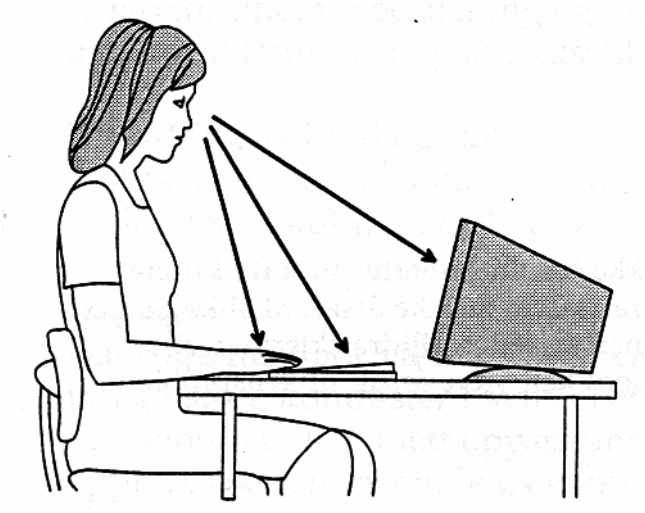
DEL 1: FYLLES UT AV DEN ANSATTE.

Navn:		Stilling:
Født:	Ansattnr:	Avd:

Arbeidsplassbeskrivelse:



Mål avstand fra øyne til:
(vanlig arbeidsstilling)

Skjerm: _____ cm

Tastatur: _____ cm

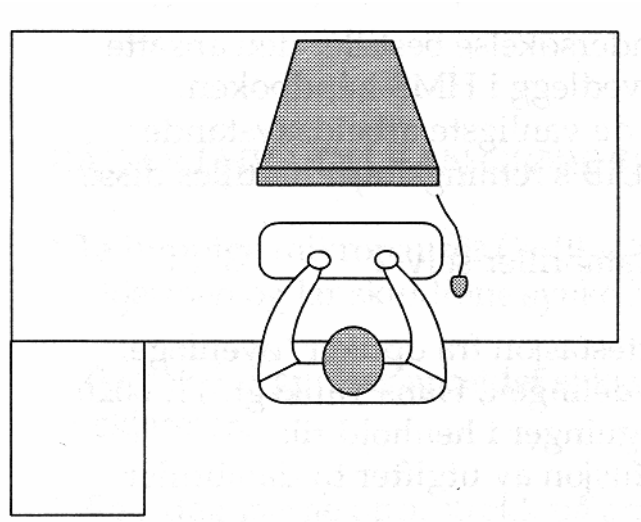
Manuskriptholder: _____ cm

Annet: _____ cm

Angi antall timer med dataarbeid per dag:_____

Skjermstørrelse:_____ tommer

På tegningen under; tegn inn hvor vinduene er plassert i forhold til dataskjermen. Marker hvor skjermen er plassert.



Ergonomisk utforming: Hvordan er dataarbeidsplassens utforming i forhold til råd på side 5?

☐ tilfredsstillende
☐ ikke tilfredsstillende, men kan utbedres av meg selv
☐ ikke tilfredsstillende

Hvordan er lysforholdene i forhold til råd på side 5?

☐ tilfredsstillende
☐ ikke tilfredsstillende, men kan utbedres av meg selv
☐ ikke tilfredsstillende

Helseplager
Har du noen av følgende plager/problem?
Tror du selv at plagene har sammenheng med data arbeid ?
(Kryss av i tabellen)

	Daglig	Hver uke	Hver måned	Sjeldnere	Sammenheng med arbeid?	
					Ja	Nei
Øyeirritasjon (kløe, svie eller renning)						
Problem med å se skarpt på skjerm						
Trøtthet rundt øyne						
Hodepine						
Nakke/skuldersmerter						

_____ _____

dato nærmeste overordnet

DEL 2: FYLLES UT AV OPTIKER/ØYELEGE

Synsundersøkelse

	OD					**OS**				
	Sph	Cyl	Akse	Prsm	Visus	Sph	Cyl	Akse	Prsm	Visus
Gammel korreksjon										
Avstandskorreksjon										
Lesekorreksjon										
Terminalkorreksjon										

Har den ansatte behov for databriller (Kriterier for kjøp av databriller)?

Ja:☐ Nei:☐

Er det spesielt behov for data progressive brilleglass? Ja☐ Nei☐

Begrunn behovet:

_____

_____

_____

Det bekreftes herved at den ansatte har behov for databriller og at vurderingen er gjort i samsvar med HiFs retningslinjer. Ved behov for databriller bekreftes det at den ansatte ikke kan benytte sine vanlige lese- eller gåbriller til slikt arbeid.

_____ _____

dato optiker / øyelege

RÅD OM TILRETTELEGGING AV ARBEIDSPLASSEN
(Se tegninger side 3)

Plassering av tastatur, mus og skjerm:
Tastatur, mus og skjerm bør plasseres på et flatt bord.
Øverste kant av skjermen bør være i høyde med øynene. Står skjermen for høyt kan det gi deg problemer med tørre øyne, siden øyelokket dekker mindre av øyet når du ser oppover. Husk å blunke!
Hold så god avstand som mulig til dataskjermen, minst 60-70 cm, og ha god kontrast.

Innstilling av bord og stol:
Stol og bord bør innstilles slik at underarmene hviler på bordet når du har avslappede skuldre. Det bør være 90 - 100 grader i kneleddet.

Lys:
Lys fra lampe eller vindu bør komme fra siden av skjermen, og taklyset bør ikke være for sterkt. Unngå store kontraster mellom skjermen og omgivelsene.

ENKLE TIPS FOR EN BEDRE HVERDAG;
- Rydd arbeidsplassen. Det skal være plass til å jobbe der og hyggelig å komme inn og sette seg ned.
- Tilpass stol og bord.
- Ta "mikropauser" - slapp av når du kan!
  Strekk ut - å gjespe er faktisk veldig bra for kroppen, gjerne sammen med litt ”strekking”.
- Reis deg opp når du tar telefonen, gå gjerne litt omkring når du snakker.
- Mange "støvsamlere" på kontoret ditt? Esker og kasser på gulvet, bøker i hyller og stabler, og ledningsvaser bak pulten?
- Bruk funksjonstastene framfor mus.
- "Hurtiglufting" er effektivt når kontoret blir tett og varmt.