

Ergonomi, lys & syn på arbeidsplassen

(Arbeidstilsynet nr. 528 Arbeid ved dataskjerm. Veiledning . nr 540 / nr. 523 for vernebrille)

Utført av: _____

Bedrift og ansatt:

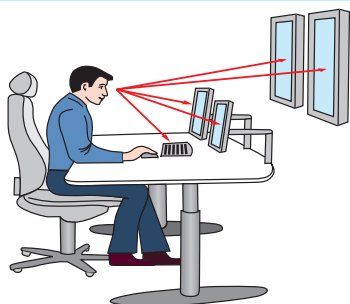
Bedrift: _____
Navn: _____
Fødselsdato: _____
Tlf. arbeid: _____

Ansatt ID: _____
Avdeling: _____
Mobil telefon: _____
Tlf. privat: _____

Oppgaver og plager:

• Øyetrytt: JA NEI • Sveie eller kløe: JA NEI • Timer ved skjerm på jobb: +Privat: = pr. dag:

Beskrivelse av arbeidsplassen



Nødvendige målinger

Avstand til hovedskjerm 1. _____ cm. Størrelse skjerm _____ "
Avstand til dataskjerm 2. _____ cm. Størrelse skjerm _____ "
Lengste avstand til arb.oppgave _____ cm.
Max-avstand til objekt som skal ses klart: _____ cm.
Min-arbeidsavstand til objekt _____ cm.

Ergonomi og lys: Forslag til tiltak: (Målinger av arbeidsplass og lys. Se side 2)

Synsrapport:

Synsundersøkelse:	H						V						
	Sph	Cyl	Axe	Prsm	Add	Visus	Sph	Cyl	Axe	Prsm	Add	Visus	
Optiker / Dato / År:													

Trenger ny synsundersøkelse: Trenger utmåling av databrille, har med brilleseddel:

Behov for arbeidsplassbrille: Ja Nei Annet: _____

Rapport:

Dato: _____

HMS ansvarlig: _____

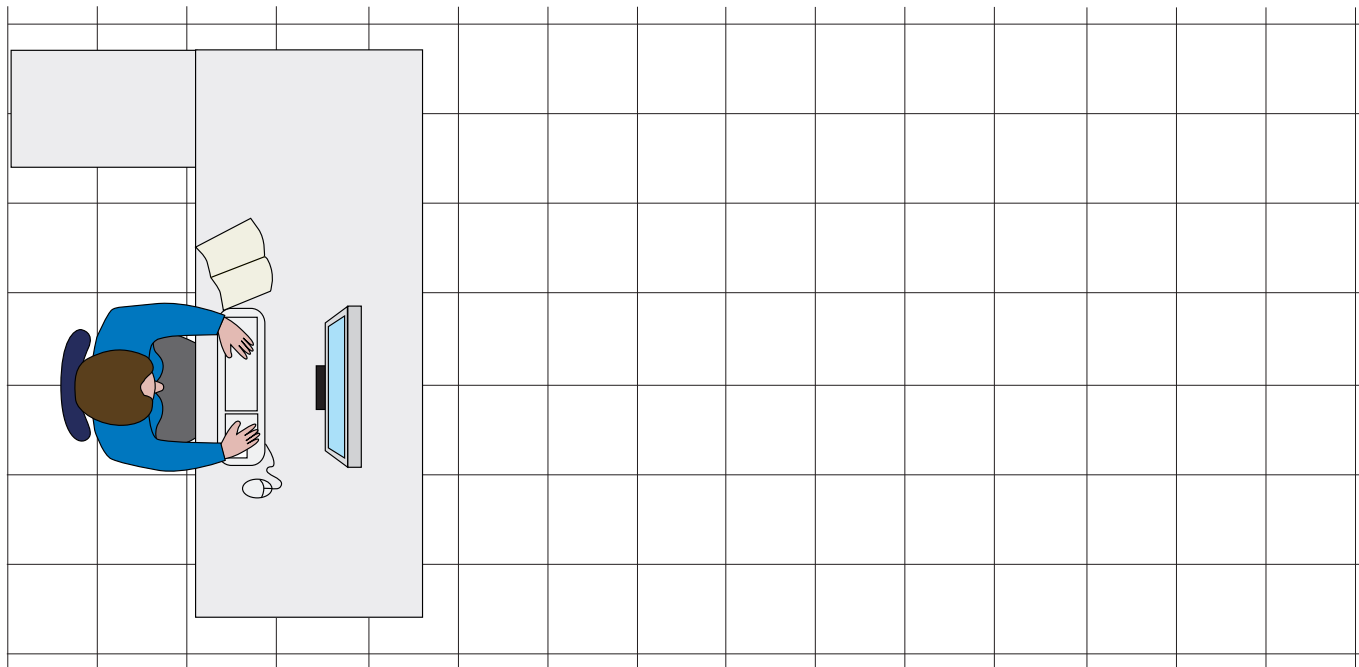
Ergonomi, lys & syn på arbeidsplassen

(Arbeidstilsynet nr. 528 Arbeid ved dataskjerm. Veiledning . nr 540 / nr. 523 for vernebrille)

Mål opp og tegn inn alle viktige lyskilder, inklusive vinduer.

Mål opp og tegn inn alle skjermer og objekter som skal ses klart, kalkulatorer og konsepter.

Notér alltid minimum og maksimum arbeidsavstander for synet.



Arbeidsplassens utforming:

Anbefalt belysning: Dagslys bør komme inn fra siden av skjermen for å unngå blending.

Belysningsstyrken på kontoret bør være jevn, og ca. 500 lux. Lysbehovet øker med alderen, det viktigste er jevn belysning uten reflekser i skjerm og uten blending.

Luminans: Kontrastblending kan forekomme når forskjellen mellom mørke og lyse flater er for stor, endring av blikket fra mørke til lyse flater kan gi en slik blending.

Anbefalt luminansforskjell 10:3:1 (dataskjerm : dokumentholder : området rundt)

Generell belysning: Tilfredsstillende Ikke tilfredsstillende

Plass-belysning: Tilfredsstillende Ikke tilfredsstillende

Plassering av skjerm: 15-30 grader vinkel under øyets horisontallinje.

Synsavstand til skjerm 50-70 cm regnes som optimal.

Ergonomisk tilpassing: Tilfredsstillende Ikke tilfredsstillende.

Tiltak:
