

# TJEKLISTE – DET FYSISKE ARBEJDSMILJØ

<b>ARBEJDSPLADSENS INDRETNING</b>		<b>JA</b>	<b>NEJ</b>
Arbejdshøjde	Kan arbejdshøjden indstilles til den enkelte ved: – Indstilleligt bord, bånd, m.m – Indstillig platform		
Rækkeafstand	Er det, der arbejdes med, placeret så tæt på kroppen som muligt?		
Plads	Er der tilstrækkelig plads omkring pladsen, så der både kan arbejdes i gode arbejdsstillinger, og så der ikke opstår ulykkesrisiko?		
Løftehøjde	Er indretningen sådan, at der kan løftes uden vrid og i god højde?		
Underlag	Er underlaget jævnt?		
Hjælpemiddel	Bruges de tekniske hjælpemidler eller bør der indføres nogle?		

<b>ARBEJDSSTILLINGER</b>		<b>JA</b>	<b>NEJ</b>
Nakke	Kan man ind imellem rette sig op, så nakken ikke bøjes – og husker man at gøre det?		
Skulder	Kan man arbejde, uden at skuldrene løftes?		
Underarm/albue	Kan man slippe grebet på kniv eller værktøj ind imellem – og gør man det?		
Håndled	Holdes håndledet sådan, at vedvarende bagover, forover – eller sidebøjede stillinger undgås?		
Ryg	Kan man arbejde, så de 3 snuder hele tiden peger i samme retning? Kan man komme helt op til opretstående stilling ind imellem, og arbejder man, så opret som muligt?		
Ben	Kan man arbejde, så vægten er fordelt på begge ben? Peger fødderne det meste af tiden lige frem?		

<b>ARBEJDSMETODE</b>		<b>JA</b>	<b>NEJ</b>
Kan man følge emnet eller flytte benene i stedet for at vride i ryggen?			
Kan man vente på emnet og derved undgå vrid eller foroverbøjning i ryggen?			
Kan man dreje fødder og krop og derved undgå vrid i ryggen?			
Kan man bytte/skifte side/båndretning oftere?			
Kan man bruge god løfteteknik?			
Kan man dreje emnet i stedet for at løfte det og/eller i stedet for at bøje sig forover			
Kan man skubbe i stedet for at trække?			
Kan man planlægge opgaven bedre/klogere?			
Kan der skabes større variation?			
Bruges mikropauserne til at strække ud og lave små øvelser?			