

Bilaga 2

Enkel checklista belysning/synergonomi för icke-specialister

Bedömningen kan antingen gälla en verksamhet/lokal där flera arbetstagare arbetar eller förhållandena för en enskild person. Gör först bedömningen för verksamheten som helhet och vid behov därefter för enskilda arbetstagare.

Datum: Undersökare:

Företag/avdelning/lokal:

Vems arbetsplats (om bedömningen gäller en enskild arbetstagare):
.....

Dagsljus

1. Finns dagsljus tillgängligt? Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

2. Finns möjligheter att se ut? Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

3. Finns möjlighet att lätt skärma av besvärande solljus?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka?):

Bedömning av belysningsförhållanden

4. Känns belysningen bländande vid någon arbetsplats?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, var?):.....

5. Förekommer reflexer eller blänk i arbetsytorna?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, var?):.....

6. Känns allmänbelysningen alltför svag?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, var?):.....

7. Förekommer störande skuggor?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, var?):.....

8. Finns trasiga ljuskällor? Ja Nej

Om Ja, var?

9. Är armaturerna påtagligt smutsiga? Ja Nej

Om Ja, var?

10. Finns tillräckliga möjligheter att reglera belysningen individuellt?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, var?):.....

11. Finns det indikation på att någon av ljuskällorna avger icke-visuellt flimmer?

(Till exempel genom upplevda besvär, mobilfoto, app eller tekniska specifikationer)

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar:

Bildskärmsarbete

12. Ange arbetstagarens blickriktning i förhållande till fönster:

dagsljuset rakt in i ögonen, risk för bländning

dagsljuset bakifrån, risk för blänk i bildskärmen

dagsljuset från sidan, att föredra

13. Förekommer speglingar i bildskärmen från ljuskällor eller fönster? Ja Nej

14. Är tecknen på skärmen skarpa? Ja Nej

15. Är tecknen på skärmen tillräckligt stora? Ja Nej

16. Har tecknen på skärmen tillräcklig kontrast? Ja Nej

17. Är blickriktning något nedåtriktad mot bildskärmen? Ja Nej

Personalens kommentarer om belysningen och synergonomin:

.....
.....
.....

Övriga kommentarer:

.....
.....

Behövs en mer noggrann undersökning av syn- och belysningsituationen?

Ja (för alla) Delvis (för vissa) Nej (inte alls)

Kommentar (t.ex. för vilka, vad, var?):

.....