

HMS-runde kontorer: Egenevaluering

VIKTIG INFORMASJON FOR BRUK AV SKJEMAET:

For å få tilgang til dette nettskjemaet, må enhetens HMS-rådgiver, HMS-kordinator o.l. kontakte Seksjon for HMS v/ lise.linnerud@ntnu.no eller arve.johansen@ntnu.no.

Vedkommene får lenke til skjemaet og oppretter selv en KOPI som enheten administrerer til eget bruk. Når dette er gjort, kan invitasjon sendes til enhetens ansatte. Svarene skal slettes når dataene er overført til enhetens HMS-handlingsplan og tiltak er gjennomført.

Dette er en egenevaluering av det fysiske arbeidsmiljøet ved **NN**

Den innsamlede informasjonen vil være tilgjengelig for verneombud, HMS-rådgiver og din nærmeste leder.

Når svarene er samlet inn vil verneombud gå gjennom resultatene med ledergruppa og sammen etablere tiltak der det er nødvendig og innenfor våre rammebetingelser.

Det tar omtrent 5 minutter å gjennomføre undersøkelsen.

Innsamlet data vil bli lagret til handlingsplan er etablert og tiltak er gjennomført. Deretter vil alle data bli slettet.

Navn

Hvilket bygg og etasje har du kontorplass?

Hva er romnummeret på din faste kontorplass?

Det bes om romnummer for å enklere identifisere og bestille eventuelle tiltak til riktig sted.

Hvem er din nærmeste leder med personalansvar?

Støy

Opplever du støy som er ubehagelig og som hindrer deg i å føre samtaler uanstrengt i dine lokaler?

Støy er definert som uønsket lyd, og disse deles gjerne inn i to typer:

1. Irriterende støy fra f. eks. ventilasjonsanlegg, vifte i PC-en og lignende.
2. Skadelig støy fra støyende omgivelser > 80 dB (A) og impulslyd > 130 dB (C).

Støynivå måles i desibel (dB). En alminnelig samtale ligger på omkring 65 dB, mens et rop når opp i omlag 80 dB.

Ja

Nei

Beskriv støykilden(e) og hvilke(t) rom du opplever støy?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Opplever du støy som er ubehagelig og som hindrer deg i å føre samtaler uanstrengt i dine lokaler?»

Belysning

Hvordan vurderer du selv lysforholdene ved din faste kontorplass?

Lysforholdene på arbeidsplassen påvirker hvor sikkert og raskt du kan gjøre jobben. Belysning har også

betydning for helse og trivsel.

Lys i taket (Allmennbelysning)

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Dårlig
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Punktbelysning (arbeidslys ved skrivebord og PC)

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Dårlig
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Dagslys

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Dårlig
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Solskjerming (blending)

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Dårlig
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Lysstyrke

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Dårlig
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Strømkilder

Bruker du skjøteledning og/eller grenuttak ved din dataarbeidsplass?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Inneklima

Hvordan vurderer du inneklimaet ved din faste kontorplass?

Ventilasjon

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Mangelfullt
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Temperatur

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Mangelfullt
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Luffuktighet

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Mangelfullt
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Trekk

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Mangelfullt
- Svært dårlig
- Ikke aktuelt

Trafikkstøv

- Svært bra
- Bra
- Hverken eller
- Mangelfullt

Svært dårlig

Ikke aktuelt

Renhold

Svært bra

Bra

Hverken eller

Mangelfullt

Svært dårlig

Ikke aktuelt

Opplever du noen plager som kan komme av inneklimaet?

For de aller fleste innebærer ikke inneklimaet noen helseutfordringer. Eventuelle symptomer på plager kommer vanligvis etter en tid, øker i styrke utover dagen og avtar gradvis etter at du har forlatt lokalene. Det er store individuelle forskjeller i følsomhet. Opplevelse av ubehag påvirkes av flere faktorer.

Ja

Nei

Vet ikke

Du har svart "ja" på spørsmålet ovenfor.

Helseplager er sensitiv informasjon og denne egevalueringen er ikke egnet for å samle sensitive data.

Eventuelle helseplager som kan komme av inneklimaet bør du ta opp med din nærmeste leder, så kan se på det sammen.

Dersom du ikke ønsker å snakke med leder om det du kjenner på, kan du ta kontakt med NTNUs Bedriftshelsetjeneste.

Du har svart "vet ikke" på spørsmålet ovenfor.

Helseplager er sensitiv informasjon og denne egevalueringen er ikke egnet for å samle sensitive data.

Eventuelle helseplager som kan komme av inneklimaet bør du ta opp med din nærmeste leder, så kan dere vurdere det sammen.

Dersom du ikke ønsker å snakke med leder om det du kjenner på, kan du ta kontakt med NTNUs Bedriftshelsetjeneste.

Hvordan synes du at renholdet er ivaretatt på rommet du har din faste kontorplass?

Bra

Tilfredsstillende

Hverken eller

Mangelfullt

Dårlig

Hvordan synes du at renholdet er ivaretatt i fellesarealene i din etasje?

Fellesareal: Toalett, spiseområde, korridor, trapper.

Bra

Tilfredsstillende

Hverken eller
Magnelfullt
Dårlig

Hvordan synes du at renholdet er ivaretatt på møterommene?

Bra
Tilfredsstillende
Hverken eller
Mangelfullt
Dårlig

Ergonomi og arbeid ved dataskjerm

Opplever du noen plager øyne, nakke, skulder og/eller arm som kan komme på grunn av bruk av dataverktøy?

God tilrettelegging av arbeidsplasser er med på å forebygge muskel- og skjelettplager. Det er lettere å forebygge enn å reparere allerede oppståtte skader.

Arbeidsplassen skal tilpasses slik at hver enkelt arbeidstaker skal kunne ha naturlige og hensiktsmessige arbeidsstillinger- og bevegelser, samt anledning til å variere arbeidet. Utstyr skal kunne reguleres slik at det kan tilpasses den enkelte. Hensiktsmessige hjelpemidler skal være tilgjengelige ved behov.

Ja
Nei
Vet ikke

Du har svart "ja" på spørsmålet ovenfor. Helseplager er sensitiv informasjon og denne egevalueringen er ikke egnet for å samle sensitive data.

Eventuelle helseplager som kan komme av din arbeidsstilling bør du ta opp med din nærmeste leder, så kan dere se på det sammen.

Dersom du ikke ønsker å snakke med leder om det du kjenner på, kan du ta kontakt med NTNUS Bedriftshelsetjeneste.

Du har svart "vet ikke" på spørsmålet ovenfor. Helseplager er sensitiv informasjon og denne egevalueringen er ikke egnet for å samle sensitive data.

Eventuelle helseplager som kan komme av din arbeidsstilling bør du ta opp med din nærmeste leder, så kan dere se på det sammen.

Dersom du ikke ønsker å snakke med leder om det du kjenner på, kan du ta kontakt med NTNUS Bedriftshelsetjeneste.

Har du mulighet til å tilpasse delene av din dataarbeidsplass etter dine behov?

Alle dataarbeidsplasser skal i utgangspunktet lett kunne tilpasses den enkelte arbeidstaker. Du kan lese mer om tilpasning av arbeidsplass på [Arbeidstilsynet](#).

Arbeidsbord (plass til nødvendig datautstyr, plass til underarmsstøtte, heves og senkes)

Ja
Nei
Vet ikke

Skjerm (vinkles, roteres, heves, senkes, flyttes)

Ja
Nei
Vet ikke

Tastatur (adskilt fra skjermen, flatt, stødig)

Ja
Nei
Vet ikke

Datamus (utstyr som passer deg)

Ja
Nei
Vet ikke

Kontorstol

Ja
Nei
Vet ikke

Kjenner du til ordningen med rett til synsundersøkelse og vurdering av behov for databrille med synskorreksjo som ansatt ved NTNU?

Ja
Nei

Informasjon om databrille og synsundersøkelse finner du her:

<https://innsida.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/bestille+databrille>

Ansatte som jevnlig, og som har en betydelig del av sitt arbeid, arbeider ved datakjerme, har rett til synsundersøkelse og vurdering av behov for databrille. Hvis optikeren vurderer at du har behov for databrille, skal enheten dekke utgiftene til glass, tilpasning og en enkel innfatning.

Hvis du har behov for databrille kan du ta kontakt med din leder.

Time for synsundersøkelse må bestilles hos optiker som NTNU har rammeavtale med.

Spesielle behov

Hvis du har spesielle behov bør du være i dialog med din leder om hvordan din arbeidsplass og arbeidssituasjon kan tilpasses deg.

Aktuelle tilpasninger kan være

Digitale hjelpeprogrammer (diktering, kontrastforbedring på skjerm, osv.)

Fysiske hjelpemidler (tilpasning av skrivebord, kontorstol, belysning)

Spesielle behov som krever tilpasning av din arbeidssituasjon bør du ta opp med din nærmeste leder, så kan dere se på det sammen.

Bekreft at du har lest denne informasjonen om spesielle behov ved å velge "Ja".

Ja

Har du noen forslag til forbedringer av det fysiske arbeidsmiljøet eller andre

kommentarer?