

Risker i distansarbete

Arbetsplats och datum:

Arbetsplats och -miljö

Arbetsplatsens lämplighet för arbetet (tillräckligt mycket plats, säkerhet)

Störningsfri miljö (koncentration, inget buller)

Belysning på arbetsplatsen



Ergonomi

Arbetsställning (möbler och justering av dem)

Arbetsredskap och hjälpmedel (separat skärm, tangentbord, mus med mera)

Skärmergonomi (skärmstorlek och ljusstyrka)

Arbetsgivarens stöd för anskaffning av redskap

Ergonomiinstruktioner

Raster, pausgymnastik

Arbetsredskap

Anordningar och arbetsredskap som lämpar sig för arbetet

Programvaror, fungerande nätförbindelser

IT-stöd vid störningar och problem

Kommunikation och samarbete

Informationsförmedling

Kontakt- och mötespraxis

Ledning

Introduktion och anvisningar

Introduktion i distansarbete (inklusive dataskydd och -säkerhet)

Principer, regler och försäkringar för distansarbete

Kontakt till företagshälsovård

Arbetstid

Anmälan om och uppföljning av arbetstid

Möjlighet att påverka arbetstid

Kombinera arbets- och fritid

Återhämtning

Belastning

