# Checklista för distansarbetsmiljön

Arbetsgivaren har huvudansvaret för att arbetsmiljön är tillfredsställande även vid distansarbete. Du som medarbetare har en skyldighet att följa anvisningar och informera närmsta chef om risker och brister i hemarbetsmiljön.

Nedan finner ni en checklista som du som medarbetare fyller i för att uppvisa en tillfredsställande arbetsmiljö vid hemarbete. Arbetsgivaren har rätt att neka möjligheten till att arbeta på distans.

Checklistan fylls i och lämnas till chef vid upprättande av överenskommelse för distansarbete efter att den signerats digitalt eller fysiskt av dig som arbetstagare.

## Arbetsmiljön är tillfredställande med avseende på arbetsplatsen

* Ja
* Nej

Bedöm aspekter som:

* kontorsstol
* skrivbord
* extern skärm
* externt tangentbord och mus
* headset

## Arbetsmiljön är tillfredställande med avseende på omgivningen

* Ja
* Nej

Bedöm aspekter som:

* allmänbelysning och platsbelysning
* tillgång till internetuppkoppling
* möjlighet att arbeta ostört
* temperatur och ventilation

## Arbetsmiljön är tillfredställande med avseende på samverkan med arbetsplatsen

* Ja
* Nej

Bedöm aspekter som:

* avstämningar med chef och/eller annan arbetsledare
* kontakter med kollegor/studenter/allmänhet
* mötesformer och dess frekvens
* sociala kontakter med kollegor

## Arbetsmiljön är tillfredställande med avseende på variation, belastning och återhämtning

* Ja
* Nej

Bedöm aspekter som:

* variation i arbetsställning och möjlighet att ta rörelsepauser
* möjlighet att ta paus mellan möten och arbetsuppgifter
* arbetsplanering på kort och lång sikt
* arbetsbelastning
* gränsdragning mellan fritid och arbete

## Arbetsmiljön är tillfredställande med avseende på digital arbetsmiljö

* Ja
* Nej

Bedöm aspekter som:

* tillgång till de digitala verktyg som behövs
* rutiner för digital tillgänglighet och mötesformer
* fungerande teknik som till exempel VPN-tunnlar och tillgång till stabilt nätverk
* tillräcklig utbildning i de system som används

## Har arbetstagaren upplevt fysiska besvär i samband med tidigare distansarbete?

* Ja
* Nej

*Jag intygar härmed att min distansarbetsplats uppfyller kraven på en god arbetsmiljö med hänsyn taget till den överenskomna omfattningen på distansarbetet.*

**Namn:**

**Institution/avdelning:**

**Datum:**