

Tjekliste

Tjekliste for receptionister

20. januar 2026

Fysisk arbejdsmiljø

Temperatur

Problem med varme eller kulde.

☐ I orden ☐ Problem

Gener fra træk og kulde

Problem med gener fra træk, kuldenedfald eller kuldestråling - fx fra svingdøre, åbne døre mm.

☐ I orden ☐ Problem

Luftkvalitet

Vurder, om I har problemer med luftkvalitet pga. støv, varme eller andre gener.

☐ I orden ☐ Problem

Generende støj

Vurder, om I har problemer med generende støj fra fx personer, udstyr, kopimaskine eller ventilation mm.

☐ I orden ☐ Problem

Akustik i lokaler

Vurder, om I har problemer med lydforholdene i arbejdsrum.

☐ I orden ☐ Problem

Blænding og reflekser

Vurder, om I har problemer med blændinger fra lysarmaturer eller vinduer, generende reflekser mv.

☐ I orden ☐ Problem

Blænding og reflekser - PC-skærme

Vurder, om I har problemer med blændinger og generende reflekser fra PC-skærme mv.

☐ I orden ☐ Problem

Dagslys og udsyn til omgivelser

Vurder, om der i arbejdsområder mangler mulighed for dagslys og udsyn til omgivelser.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdsbelysning

Vurder, om I har problemer med mangelfuld arbejdsbelysning.

☐ I orden ☐ Problem

Statisk elektricitet

Vurder, om I har problemer med statisk elektricitet.

☐ I orden ☐ Problem

Velfærdsforanstaltninger

Vurder, om I har problemer med mangelfulde faciliteter i form af toiletter, spisesteder, omklædningsrum, mulighed for tørring af vådt arbejdstøj, bad, håndvask, opbevaring af personlige ejendele, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer i det fysiske arbejdsmiljø, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre fysiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Ergonomi

Skærmarbejde - omfang

Vurder, om I har problemer med omfanget af skærmarbejde i løbet af en arbejdsdag.

☐ I orden ☐ Problem

Stol, bord og skærm - indstilbarhed

Vurder, om de ansatte har tilstrækkelig mulighed for at stol, bord og skærm.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdsbord - benplads

Vurder, om I har problemer med manglende benplads under bordene.

☐ I orden ☐ Problem

Mus og tastatur - omfang

Vurder, om omfanget af koncentreret arbejde med tastatur eller mus, udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Mus - underarmsstøtte

Vurder, om de ansatte har tilstrækkelig mulighed for underarmstøtte ved musearbejde.

☐ I orden ☐ Problem

Dårlige arbejdsstillinger

Vurder, om I har problemer med belastende vrid, lange rækkeafstande, arbejde over skulderhøjde, mv.

☐ I orden ☐ Problem

Variation i arbejdsstillinger

Vurder, om medarbejderne har mulighed for variation mellem gode arbejdsstillinger.

☐ I orden ☐ Problem

Tunge løft og bæringer

Vurder, om I har problemer med tunge løft og bæringer, fx ifm. flytning af borde/stole udstyr, maskiner mm.

☐ I orden ☐ Problem

Tunge løft - instruktion

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig instruktion i tunge løft.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer med ergonomiske forhold, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre ergonomiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Psykisk arbejdsmiljø

Arbejdskrav

Vurder, om I har problemer med for store eller for små krav, modstridende krav, mm.

☐ I orden ☐ Problem

Variation i arbejdet

Vurder, om I har passende med variation i arbejdet til, at det ikke udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdsomængde og tidspres

Vurder, om I har problemer med arbejdsomængde, arbejdstempo, tidspres mm.

☐ I orden ☐ Problem

Arbejdstidens placering og længde

Vurder, om I har problemer med arbejdstidens placering og længde.

☐ I orden ☐ Problem

Computerarbejde

Vurder, om I fx har problemer med dårlig brugervenlighed eller manglende kendskab til computerprogrammer.

☐ I orden ☐ Problem

Forstyrrelser

Vurder, om I har problemer med mange forstyrrelser i arbejdet.

☐ I orden ☐ Problem

Indflydelse

Vurder, om medarbejderne har mulighed for indflydelse på arbejdet.

☐ I orden ☐ Problem

Udviklingsmuligheder

Vurder, om der tilstrækkeligt med udviklingsmuligheder for medarbejderne.

☐ I orden ☐ Problem

Anerkendelse

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af at få tilstrækkelig anerkendelse for udført arbejde.

☐ I orden ☐ Problem

Information og kommunikation

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig med information, og om der er god kommunikation på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Faglig og sociale støtte

Vurder, om medarbejderne får tilstrækkelig faglig og social støtte fra ledelse og kolleger.

☐ I orden ☐ Problem

Retfærdighed

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af, at blive behandlet retfærdigt på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Tillid

Vurder, om medarbejderne har en oplevelse af, at blive mødt med tillid på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Jobusikkerhed

Vurder, om oplevelsen af jobusikkerhed udgør et problem.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem kolleger

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem kolleger.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem ledelse og medarbejdere

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem ledelse og medarbejdere.

☐ I orden ☐ Problem

Samarbejde - mellem afdelinger

Vurder, om I har problemer med samarbejdet mellem afdelinger..

☐ I orden ☐ Problem

Krænkende handlinger

Vurder, om I har problemer med krænkende handlinger internt på arbejdspladsen, fx mobning eller seksuel chikane.

☐ I orden ☐ Problem

Kontakt med gæster mv.

Vurder, om I oplever problemer i kontakten med gæster, besøgende, samt eksterne samarbejdspartnere.

☐ I orden ☐ Problem

Vold, trusler og krænkelser

Vurder, om I har problemer med vold, trusler eller krænkende adfærd.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer i det psykiske arbejdsmiljø, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har andre problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

☐ I orden ☐ Problem

Kemi og biologi

Farlige stoffer og materialer

Vurder om, om medarbejderne bliver eksponeret for farlige stoffer og materialer.

☐ I orden ☐ Problem

Instruktion - farlige stoffer og materialer

Vurder, om alle medarbejdere har fået tilstækkelig instruktion om forholdsregler og risiko ved arbejde med farlige stoffer og materialer, og om de anvender instruktionen.

☐ I orden ☐ Problem

Rengøring og hygiejne

Vurder, om I har tilstrækkelig god rengøring og hygiejne på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Fugt og skimmelsvampe

Vurder, om I har problemer med fugt og skimmelsvampe, som kan påvirke medarbejderne.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der problemer med kemi og biologi, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har problemer med andre kemiske og biologiske forhold på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Ulykker

Fald

Vurder, om I har risiko for fald på grund af fx trapper, glatte eller ujævne gulve, huller/sprækker, manglende belysning, mv

☐ I orden ☐ Problem

Nødplaner

Vurder, om der nødplaner for ulykker og brand og tilstrækkelig viden om, hvad der skal gøres i forbindelse med ulykker.

☐ I orden ☐ Problem

Førstehjælp og brand

Vurder, om der er tilstrækkeligt med udstyr til førstehjælp og brandslukning og viden om, hvordan det skal bruges.

☐ I orden ☐ Problem

Sygefravær

Vurder, om der er problemer med arbejdsulykkeri, som fører til øget sygefravær.

☐ I orden ☐ Problem

Andet

Vurder, om I har andre problemer med forebyggelsen af ulykker på arbejdspladsen.

☐ I orden ☐ Problem

Diverse

Nyansatte

Vurder, om der tilstrækkelig instruktion og oplæring af nye medarbejdere,

☐ I orden ☐ Problem

Unge under 18 år

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for unge under 18 år.

☐ I orden ☐ Problem

Gravide

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for gravide.

☐ I orden ☐ Problem

Seniorer

Vurder, om der er problemer med arbejdsmiljøforholdene for seniorer.

☐ I orden ☐ Problem

Sundhed

Vurder, om arbejdspladsen i tilstrækkelig grad er med til at fremme sundheden.

☐ I orden ☐ Problem

Misbrug

Vurder, om arbejdspladsen i tilstrækkelig grad er med til at forebygge problemer med misbrug, alkohol, stoffer mm.

☐ I orden ☐ Problem
