**Kaugtöö koht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Küsimus töötajale** | **Vastus** |
| Kas saad kaugtöökohal segamatult tööd teha (puudub taustmüra, mis häirib keskendumist ja suhtlemist)? |  |
| Kas töölaual on piisavalt vaba ruumi käte ja käsivarte toetamiseks ning hiire kasutamiseks? |  |
| Kas töötool on püsikindel? |  |
| Kas töötooli istme kõrgus ja seljatoe asend on reguleeritavad? |  |
| Kas tool on reguleeritud sinu jaoks võimalikult mugavaks? |  |
| Kas saad vajadusel jalatuge kasutada? |  |
| Kas töötamiskoht on piisavalt valgustatud? Milliseid valgusallikaid kasutatakse ja milline on nende asetus töökoha suhtes? |  |
| Kas saad akendest tuleva valguse hulka reguleerida (nt rulooga)? |  |
| Kas töökoha sisekliima (temperatuur, õhu niiskus, õhu liikumise kiirus) on töö tegemiseks sobiv? |  |
| Kas töökohas on piisav õhuvahetus? |  |
| Kas töökoha vahetus läheduses on piisavalt pistikupesi? |  |
| Kas töökoha läheduses asuvad pistikupesad ja lülitid on terved? |  |
| Kas töökohal on piisavalt ruumi, et saad ennast mugavalt tunda (näiteks on piisavalt ruumi toolilt tõusmiseks, jalgade sirutamiseks)? |  |
| Kas liikumisteed on ohutud (näiteks ei ole käiguteel elektrijuhtmeid, kortsus vaipu)? |  |

**Kuvariga töötamine**

|  |  |
| --- | --- |
| **Küsimus töötajale** | **Vastus** |
| Kas töötamiskoht on kujundatud selliselt, et valgusallikad (näiteks aknad, läbipaistvad seinad, eredalt värvitud seinad) ei asetse otseses vaateväljas ega halvenda kuva kvaliteeti? |  |
| Kas eredad valgusallikad peegelduvad kuvari ekraanilt? |  |
| Kas töölaud on küllaldaselt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri ja hiire, aga näiteks ka märkmiku, dokumendihoidja või lisaseadmete sobivat paigutamist? |  |
| Kas töölaua kõrgus võimaldab teha tööd mugavas asendis? |  |
| Kas kuvar, klaviatuur ja hiir asetsevad samal tasapinnal? |  |
| Kas kuvar on eraldiasetsev? |  |
| Kas kuvari kõrgus ja kaldenurk on muudetavad? |  |
| Kas kuvar on piisava suurusega? |  |
| Kas kuvaripilt on püsiv (ei virvenda)? |  |
| Kas kuvariekraan on puhas, ilma plekkideta, kriimudeta jne? |  |
| Kas klaviatuur on eraldiasetsev? |  |
| Kas kasutad eraldi hiirt? |  |
| Kas klaviatuur on kaldega ja mati pinnaga? |  |

**Töökorraldus**

|  |  |
| --- | --- |
| **Küsimus töötajale** | **Vastus** |
| Kas Sulle on töö- ja puhkeaja korraldus teatavaks tehtud ja jälgid seda? |  |
| Kui töötad paindliku tööaja korraldusega, kas tead kuidas tagada töö- ja puhkeaja tasakaal? |  |
| Kas saad vaheldada kuvariga töötamist teistlaadki tööülesannetega või teed kuvariga töötades pause 10% kuvariga töötamise ajast (6 minutit igas tunnis)? |  |
| Kas tead kelle poole töökeskkonnalaste küsimustega pöörduda? Kellega tekkinud probleemidest rääkida ja ühiselt lahendus leida? |  |
| Kas saad kaugtööl viibides piisavalt tööülesannetega seotud infot? |  |
| Kas saad kaugtööl viibides piisavalt infot ettevõttes toimiva kohta? |  |
| Kas tunned ennast kõrvalejäetuna (üksikuna)? |  |

**Suhtlusvõrgustikud**

|  |  |
| --- | --- |
| **Küsimus töötajale** | **Vastus** |
| Kas tead milliste suhtlusvõrgustike kasutamist kaugtööl eeldatakse? |  |
| Kas tunned, et suhtlusvõrgustikes suhtlemine on püsivalt nõutud või võid need teatud aegadel välja lülitada? |  |
| Kas suhtlusvõrgustikes suhtlemine (näiteks Skype, Messenger ja muud sarnased suhtluskanalid) segab keskendumist, hajutab tähelepanu või tekitab ülekoormustunnet? |  |
| Kuidas suhtud tööajavälisesse suhtlusesse meeskonna gruppides? |  |