
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 pistikupesid?	
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 kasutate 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?	