


(Thuis)werkscan



Om je werkplek goed in te richten, bieden we deze thuiswerkscan aan.

De wet verplicht werkgevers om ervoor te zorgen dat o.a. beeldschermwerk geen gevaar oplevert voor jouw veiligheid en gezondheid. Hiermee wordt met name gelet op de gevaren voor fysieke en psychische belasting en het gezichtsvermogen. Door middel van deze scan krijg je inzicht in eventuele knelpunten rond jouw werkplek. Beantwoord alle vragen en tel vervolgens alle Nee-vakjes bij elkaar op. Op basis hiervan heb je handvatten om eventuele knelpunten op te lossen.

Stoel

Ja Nee

Ik kan mijn stoel zo instellen, dat mijn onder- en bovenbenen in een hoek van circa 90 graden geplaatst kunnen worden.

Toelichting de bovenbenen horizontaal en de onderbenen verticaal

De zitdiepte van mijn stoel is verstelbaar.

Toelichting zorg dat er tussen de zitting en de knieholte ongeveer een vuistbreedte ruimte is. Dit is gewenst om afknelling te voorkomen.

De armsteunen van mijn stoel zijn in hoogte en breedte verstelbaar.

Toelichting de armsteunen van de stoel kun je als volgt instellen: ontspan je schouders, houd de bovenarmen naast je lichaam en houd de onderarmen horizontaal. Stel de armsteunen op deze breedte en hoogte in.

De rugleuning van mijn stoel is in hoogte verstelbaar en geeft steun in de lage rug.

Toelichting de bolling van de rugleuning moet de lage rug in de holte (net boven de bekkenrand) ondersteunen.

Ik kan mijn rugleuning zo verstellen dat ik de zithoek kan veranderen, zodat ik kan variëren tussen een voor- en achterwaartse positie.

Toelichting om klachten te voorkomen draagt het bij om regelmatig van (werk)houding te wisselen.

Bureau

Ja Nee

Mijn bureau heeft een stabiele constructie en het werkblad is mat (niet spiegelen).

Ik kan recht voor mijn bureau zitten en het werkblad is (minimaal) 80 cm diep en 120 cm breed.

Als ik aan mijn bureau zit, dan kan ik mijn armsteunen op hoogte van het werkblad positioneren, waarbij mijn schouders ontspannen zijn. Mijn boven- en onderbenen kan ik op circa 90 graden houden, waarbij ik mijn voeten recht vooruit op de grond kan plaatsen (zie 1. Stoel).

Toelichting als jouw werktafel niet in hoogte te verstellen is, dan kun je de gewenste werkhouding als volgt bereiken:

- bureau staat te hoog: gebruik een voetensteun (tenminste 30 x 40 cm groot)
- bureau staat te laag: gebruik indien mogelijk zogenaamde pootverlengers

Ik heb voldoende been- en voetenruimte onder mijn bureau (minimaal 80 cm breed en 80 cm diep).

Toelichting om in een optimale zithouding te werken heb je vrije been- en voetenruimte nodig, zonder daarbij tegen de onderkant of andere spullen onder de tafel aan te stoten.

Werkopstelling

Ja Nee

Ik kan mijn beeldscherm zo positioneren dat de bovenrand van het scherm op ooghoogte staat.

Ik kan recht voor mijn beeldscherm zitten en ervaar daarbij een prettige kijkafstand.

Toelichting voorkom dat je met een gedraaid hoofd kijkt en schuin zit om onnodige belasting te voorkomen. De aanbevolen kijkafstand is afhankelijk van het beeldscherm formaat.

Mijn beeldscherm is onder diverse lichtomstandigheden goed te lezen en is vrij van spiegeling.

Toelichting plaats beeldschermen om reflectie te vermijden niet tegenover een raam en om contrast te vermijden ook niet vóór een raam.

Ik ervaar voldoende ruimte op het werkblad, zodat ik de muis recht voor mijn schouder bedienen.

Toelichting de muis moet bij voorkeur bediend worden door de hele onderarm heen en weer te bewegen en niet vanuit de pols.

Ik kan het toetsenbord recht voor me te plaatsen, waarbij mijn onderarmen op het werkblad kunnen steunen.

Het toetsenbord dat ik gebruik is vlak van zichzelf of ik kan de pootjes inklappen.

Toelichting een zo vlak mogelijk opgesteld toetsenbord geeft een betere positie van de polsstand.

Werkopstelling

Ja Nee

Een documenthouder is ergonomisch gezien gewenst wanneer je veel vanaf papier werkt (bijvoorbeeld bij overtypen van stukken).
Als dit het geval is, dan kan ik beschikken over een documenthouder.

Toelichting: bij een documenthouder kun je de papieren tussen het toetsenbord en het beeldscherm opstellen. Dit zorgt voor een betere (werk)houding.

De bekabeling rondom mijn werkplek is veilig weggewerkt.

Er is een vrije toegang tot mijn werkplek, zodat er geen sprake is van mogelijk valgevaar.

Beweging en onderbreking van het werk

Ja Nee

Ik neem tenminste na twee uur beeldschermwerk een pauze of ik wissel het beeldschermwerk regelmatig af met ander niet-beeldschermwerk.

Toelichting voor hulp bij het instellen van de pauzesoftware kun je contact opnemen met de coördinator Arbo & Vitaliteit.

Tel het aantal aangevinkte Nee-vakjes op

0 x nee = groen 1 – 2 x nee = oranje 3 x nee of meer = rood

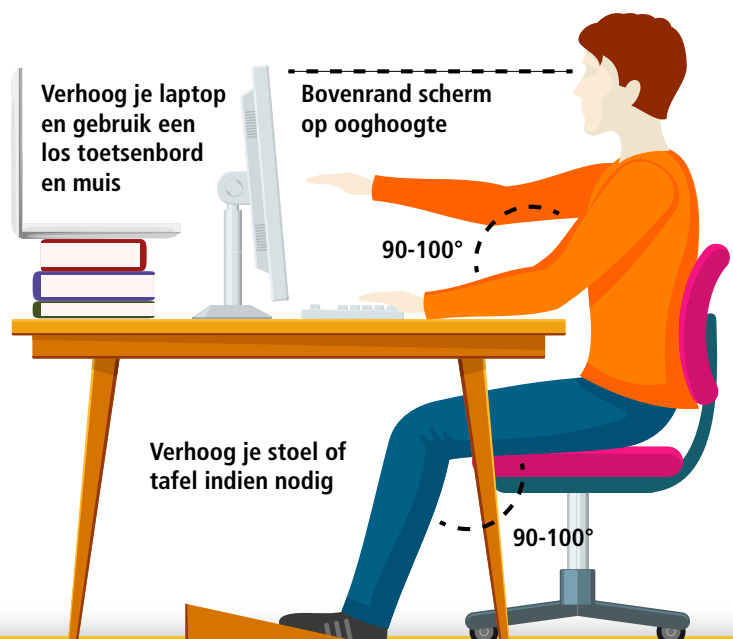
Groen je (thuis)werkplek is in orde en behoeft geen verbeteringen.

Oranje er zijn mogelijkheden je werkplek te verbeteren.

Rood het is belangrijk om eventuele knelpunten rondom je werkplek op te lossen.

Zijn er punten ter verbetering van jouw werkplek?
Bedenk dan hoe je een 'Nee' kunt ombuigen naar 'Ja'.
Als je daar advies over wilt, dan kun je contact opnemen met de preventiemedewerkers of met de coördinator Arbo & Vitaliteit.

Let op als je nieuw meubilair aanschaft, dan is het goed om rekening te houden met de normen zoals die beschreven staan op Huisnet. Deze normen dragen bij aan 'goed zitten' en 'verantwoord staan' bij het beeldschermwerk. Deze normen zijn in deze scan grotendeels vertaald tot leesbare eisen.



Een uitgebreide instructie vind je op [Huisnet](#)