



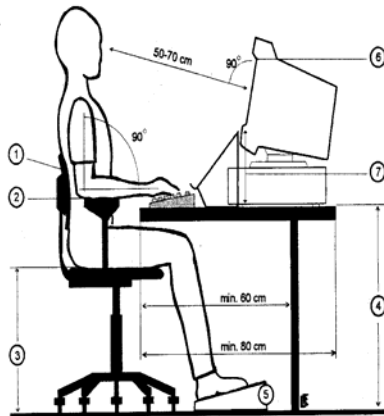
Checklist beeldschermwerk

Een goede werkplek helpt lichamelijke klachten voorkomen en bevordert comfortabel en efficiënt werken. Beoordeel en verbeter uw eigen werkplak met deze handige checklist.

		Ja	Nee
Beeldscherm			
1.	Is het scherm vrij van flikkering, trilling en verschuiving van het beeld?		
2.	Zijn de tekens helder en duidelijk te lezen?		
3.	Is de achtergrond op het scherm licht en zijn de tekens donker?		
4.	Is er voldoende ruimte tussen twee opeenvolgende tekstregels?		
5.	Zijn de tekens goed van elkaar te onderscheiden (U-V, 0-0, 2-Z, B-8, etc.)?		
Toetsenbord			
1.	Is het toetsenbord los van het scherm verplaatsbaar/verschuifbaar?		
2.	Blijft het toetsenbord tijdens het gebruik goed op zijn plaats?		
3.	Heeft het toetsenbord een polssteun of is er een losse polssteun aanwezig?		
4.	Ligt de pols zowel in bovenaanzicht als in zijaanzicht in een neutrale positie?		
5.	Zijn de vorm, grootte en onderlinge afstand van de toetsen prettig?		
Bureaustoel			
1.	Is de hoogte van de stoel zodanig ingesteld dat de onderkant van de ellebogen gelijk is aan of iets hoger dan het werkblad-niveau?		
2.	Is de hoogte van de armsteunen gelijk aan of iets hoger dan het werkblad?		
3.	Zijn de armsteunen eenvoudig in hoogte verstelbaar?		
4.	Zijn de armsteunen vervaardigd van zacht materiaal?		
5.	Geeft de stoel een goede steun laag in de rug?		
6.	Zijn de armsteunen zodanig dat zij niet hinderlijk zijn bij het aanschuiven tot de tafel (bijvoorbeeld korte elleboogsteunen)?		
7.	Is de zitting voldoende diep (min. 44 cm) en breed (min. 40 cm)?		
8.	Is de stoel voorzien van een draaipoot met 5 wielen?		
9.	Ervaart u de stoel als comfortabel?		
Bureau / Werkblad			
1.	Is het werkblad minimaal 80 cm diep en 120 cm breed?		
2.	Is het werkblad ter plaatse van de computer diep genoeg, b.v. 100 cm diep?		
3.	Is het werkblad ruim genoeg voor uw werkzaamheden?		
4.	Is de dikte van het werkblad minder dan 5 cm (incl. steunconstructies)?		
5.	Is er voldoende vrije beenruimte (minimaal 60 cm diep en 60 cm breed)?		
6.	Is er voldoende ruimte voor de voeten (minimaal 80 cm diep)?		
7.	Is het werkblad vrij van spiegeling?		
Werkplekopstelling			
1.	Staat het beeldscherm haaks op het raam opgesteld?		
2.	Staat het beeldscherm voldoende ver van het raam opgesteld (min. 2 m)?		
3.	Is de afstand van de ogen tot het midden van beeldscherm 50-70 cm.?		
4.	Indien u vaak documenten afleest, gebruikt u dan een documenthouder?		
5.	Staat de documenthouder stevig en is deze ruim genoeg?		
6.	Staat de documenthouder tussen beeldscherm en toetsenbord in?		
7.	Indien u veel schrijft, gebruikt u dan een schuin opzetwerkblad?		
8.	Gebruikt u, indien u niet met de voeten op de grond komt, een voetensteun?		
9.	Bevinden het beeldscherm, het toetsenbord en de documenthouder zich op ongeveer gelijke afstand van de ogen?		

		Ja	Nee
Werkomgeving			
1.	Zijn met de huidige verlichting zowel handgeschreven documenten als het beeldscherm goed af te lezen?		
2.	Is het scherm vrij van spiegelingen ten gevolge van vensters of lichtbalken?		
3.	Is er een goede dagverlichting aanwezig?		
4.	Is er, indien nodig, een adequate zonwering aanwezig?		
5.	Is er een goede helderheidswering voor alle vensters aanwezig?		
6.	Kunt u zelf het klimaat beïnvloeden (raam openen, thermostaat)?		
7.	Bent u tevreden over het klimaat (denk aan tocht, temperatuur, droge lucht)?		
Werkorganisatie en Taakinhoud			
1.	Wordt het beeldschermwerk op natuurlijke wijze onderbroken door ander werk (telefoontjes, overleg of andere werkzaamheden)?		
2.	Werkt u minder dan 5 uur per dag aan een beeldscherm?		
3.	Kunt u na 2 uur beeldschermwerk 10 min. pauzeren of ander werk doen?		
4.	Kunt u goed met het computersysteem werken?		
5.	Is er volgens u sprake van voldoende afwisseling in uw werkzaamheden?		
6.	Kunt u uw werktempo, werkvolgorde en werkmethode zelf bepalen?		
7.	Komt u een werkdag door zonder lichamelijke klachten?		
8.	Komt u een werkdag door zonder verschijnselen van te veel geestelijke belasting (bijvoorbeeld stress, geïrriteerdheid)?		
9.	Zijn er voldoende mogelijkheden voor sociaal contact?		

Richtlijnen voor een verantwoorde werkplek en werkhouding



1. Een goede lendesteun is essentieel
2. Stel de armsteunen in op ellebooghoogte
3. Stel de stoelhoogte zo in dat elleboog, armsteun en toetsenbord zich op één hoogte bevinden
4. Stel, indien mogelijk, de tafelhoogte zo in dat de voeten gemakkelijk op de grond steunen
5. Gebruik een voetensteun indien de tafel niet laag genoeg kan worden geplaatst
6. Plaats de monitor op een aangename hoogte en laat de bovenhand van het beeldscherm niet boven ooghoogte uitkomen
7. Plaats de documenthouder tussen beeldscherm en toetsenbord, zodanig dat de onderrand van het beeldscherm net boven de documenthouder uitsteekt

Vul deze checklist in en bespreek hem daarna met uw preventiemedewerker.