

# Checklist thuiswerkplek

Beoordeel jouw eigen thuiswerkplek met onderstaande checklist.

Betreft	Vragen	Antwoord
<b>Werktafel/ bureau</b>	Is de hoogte van jouw werktafel zodanig dat je met ontspannen schouders kunt werken en dat de hoek tussen onderarm en bovenarm ongeveer 90 graden is?	ja / nee
	Is het blad voldoende groot voor jouw werkzaamheden?	ja / nee
	Is het werkblad inclusief draagconstructie aan de voorzijde dunner dan 5 cm?	ja / nee
	Heb je voldoende beenruimte onder het bureau/de werktafel?	ja / nee
	Is het werkblad vrij van spiegeling?	ja / nee
<b>Bureaustoel</b>	Is de stoel voorzien van een draaipoot met 5 wieltjes?	ja / nee
	Is de hoogte van de stoel voldoende instelbaar, zodat: <ul style="list-style-type: none"><li>• je voeten zijn ondersteund (op de grond of een voetenbankje),</li><li>• en je knieën vrijwel op dezelfde hoogte zijn als je heupen,</li><li>• en je bovenbenen comfortabel worden ondersteund?</li></ul>	ja / nee
	Staat de rugleuning van de stoel rechtop en ondersteunt de werving van de rugleuning het onderste deel van de rug?	ja / nee
	Zijn de arMLEUNINGEN kort en instelbaar, zodat ze het goed aanschuiven van de stoel mogelijk maken en ondersteuning bieden aan de ellebogen?	ja / nee
<b>Beeldscherm</b>	Staat het beeldscherm recht voor je en op 50 tot 70 cm van je ogen?	ja / nee
	Staat de bovenkant van het scherm op ooghoogte of net er onder?	ja / nee

	Kun je de informatie op het scherm zonder moeite lezen?	ja / nee
<b>Verlichting</b>	Heb je voldoende verlichting op jouw werkplek?	ja / nee
<b>Rustig thuiswerken</b>	Kun je rustig en geconcentreerd thuiswerken? (Heb je bij je werk thuis weinig/geen last van de aanwezigheid van huisgenoten, van het ontbreken van een eigen werkkamer of van andere voor het werk nadelige omstandigheden thuis?)	ja / nee
<b>Overig</b>	Als je meer dan 2 uur op een dag werkt met een laptop of tablet, is die dan voorzien van een standaard/verhoging, een losse muis en een los toetsenbord?	ja/nee/nvt
	Beschik je, als je dat nodig hebt, over een: <ul style="list-style-type: none"> <li>• documenthouder?</li> <li>• een geschikt voetenbankje?</li> <li>• een tweede beeldscherm?</li> <li>• een headset?</li> </ul>	ja/nee/nvt ja/nee/nvt ja/nee/nvt ja/nee/nvt
<p>Hierbij verklaar ik, ..... (naam medewerker) dat ik alle vragen over mijn thuiswerkplek naar waarheid heb ingevuld.</p> <p>.....</p> <p>Handtekening medewerker</p> <p>.....</p> <p>Datum ondertekening</p>		

### Vervolg

- Als je alle vragen met Ja of nvt hebt ingevuld, lever dan de ingevulde verklaring in bij:

.....
- Als je een vraag met Nee hebt beantwoord, is er sprake van een ongewenste situatie. Thuiswerken is dan niet verantwoord. Er moeten in overleg met de leidinggevende dusdanige maatregelen worden getroffen waardoor de vraag daarna met Ja kan worden beantwoord. Vul daarna een nieuwe verklaring in.
- Als je een vraag met Nee hebt beantwoord en er geen maatregelen mogelijk zijn om de ongewenste situatie op te heffen, dan is thuiswerken niet verantwoord.