

# Checklist instellen (flex)werkplek beeldschermwerk

Start op iedere werkplek met het ergonomisch instellen van je werkplek. Zowel op kantoor, als thuis en/of onderweg. Met deze checklist kun je je werkplek checken en risicofactoren voor lichamelijke klachten signaleren.

Bij elke vraag kun je ja of nee antwoorden. Vragen die met 'ja' beantwoord zijn behoeven geen aandacht en zijn goed. Elk 'nee'-antwoord heeft wel nadere aandacht. Hoe vaker je 'nee' geantwoord hebt, hoe groter het risico op lichamelijke klachten is. Onderneem hierop actie, neem bijvoorbeeld contact op met de preventiemedewerker van uw organisatie.

1 Werkorganisatie en taakhoud	Ja	Nee
A Is er voldoende afwisseling in jouw werkzaamheden?		
B Wordt het beeldschermwerk op natuurlijke wijze onderbroken door ander werk (telefoontjes, overleg of andere werkzaamheden)?		
C Indien je veel telefoneert tijdens het beeldschermwerk, gebruik je dan een headset?		
D Werk je minder dan 6 uur per dag aan een beeldscherm?		
E Onderbreek je het beeldschermwerk na 2 uur door andere werkzaamheden of neem je een pauze van minimaal 10 minuten (of elk uur minimaal 5 minuten)?		
F Neem je regelmatig een korte pauze van 5-20 seconden (micropauzes)?		
G Typ je blind?		
H Moet je voor de printer opstaan en lopen (dwingt tot bewegen)?		
I Kun je jouw werktempo, werkvolgorde en werkmethode zelf bepalen?		

2 Bureaustoel	Ja	Nee
A Is de hoogte van de stoel zodanig ingesteld dat de knieën een hoek maken van 90° of iets meer?		
B Zijn de armsteunen, bij ontspannen schouders, ingesteld op ellebooghoogte, armen in hoeken van 90°?		
C Wanneer de stoel zoals hierboven aangegeven is ingesteld, is dan jouw werkblad/toetsenbord gelijk aan de hoogte van de armsteunen?		
D Gebruik je, indien je niet met de voeten op de grond komt, een voetensteun?		
E Zijn de armsteunen kort genoeg, zodat je goed kunt aanschuiven aan het bureau?		
F Geeft de stoel een goede steun laag in de rug en is de rugleuning hoogteinstelbaar?		
G Is de zitting voldoende diep (vuistdikte ruimte tussen knieholte en zitting)?		
H Zit jouw stoel comfortabel?		

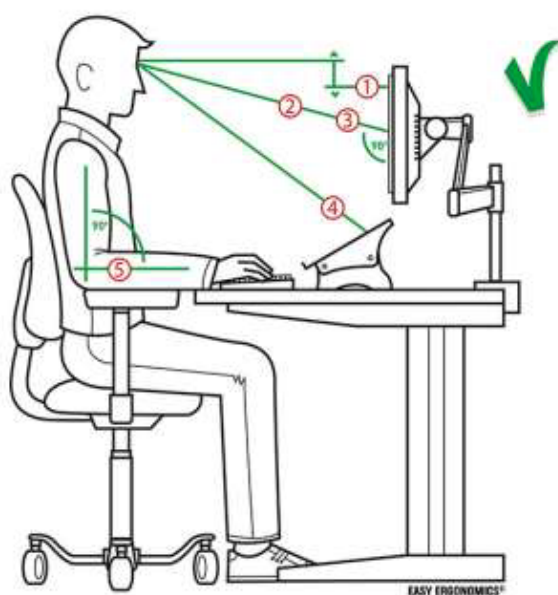
3 Bureau/werkblad	Ja	Nee
A Is het werkblad minimaal 80 cm diep en 120 cm breed?		
B Is het werkblad ter plaatse van het beeldscherm diep genoeg?		
C Is het werkblad zo hoog ingesteld dat jouw armen in hoeken van 90° staan wanneer jouw handen op het toetsenbord rusten?		
D Is de dikte van het werkblad minder dan 5 cm (incl. steunconstructies)?		

E Is er voldoende vrije beenruimte (60 cm breed en 80 cm. diep)?		
F Is het werkblad vrij van spiegeling?		

4 Werkplekopstelling en houding	Ja	Nee
A Staat het beeldscherm haaks op het venster opgesteld?		
B Is het scherm vrij van spiegeling?		
C Is de afstand van de ogen tot het midden van beeldscherm 55-75 cm?		
D Zit je recht achter het beeldscherm en staan toetsenbord en beeldscherm in één lijn opgesteld met de gebruiker?		
E Indien je vaak documenten leest tijdens het typen, gebruik je dan een documenthouder? Indien ja; staat de documenthouder tussen beeldscherm en toetsenbord in?		
F Staat bovenrand van het scherm op ooghoogte (of lager bij niet-blind typen en/of bril met leesgedeelte)		
G Zit je meestal actief met gestrekte rug, hoofd recht op de romp en schouders ontspannen?		

5 Muis	Ja	Nee
A Kun je met jouw muis dichtbij je lichaam werken (korte reikafstand)?		
B Gebruik je sneltoetsen (bijvoorbeeld Alt-F4) als alternatief voor de muis?		
C Heb je de cursorsnelheid aangepast aan jouw wensen? (Staat vaak te hoog)		
D Zijn jouw schouders en armen ontspannen en polsen recht tijdens het muizen?		

6 Laptop	Ja	Nee
A Werk je minder dan 2 uur per 24 uur op een laptop?		
B Indien nee bij 6A: gebruik je een externe muis en een extern toetsenbord?		
C Indien nee bij 6A: gebruik je een laptopsteun of een dockingstation?		



Bron: [www.confriends.nl](http://www.confriends.nl)