

Ergonomisch verantwoorde thuiswerkplek

Checklist

Hoe creëer je de ideale thuiswerkplek?

Je kunt je het beste concentreren in een aparte werkkamer, waarbij je voldoende ruimte hebt om een bureautafel en -stoel op een ergonomische verantwoorde manier op te stellen.

Voorkom daarbij directe lichtinval op het beeldscherm, bijvoorbeeld door het bureau dwars op het raam te zetten of door gebruik te maken van zonwering. Je hebt voldoende daglicht en kunstmatige verlichting en voldoende loopruimte rondom je bureau, zodat je je normaal kunt bewegen en verplaatsen.

Daarbij neem je ook thuis de Arbeidstijdenwet in acht wat betekent dat je zorgt voor voldoende afwisseling tussen werken en pauzeren. Onderbreek regelmatig je beeldschermwerk met een pauze.

Via de onderstaande checklist kun je eenvoudig beoordelen welke noodzakelijke voorzieningen je nodig hebt op je thuiswerkplek en wat er dus ontbreekt om veilig en gezond te kunnen thuiswerken.

Vraag	Toelichting	Antwoord
Heb je de beschikking over een bureautafel die een ergonomisch verantwoorde zit- en werkhouding mogelijk maakt?	De bureautafel moet ingesteld zijn op de juiste hoogte (op of net onder ellebooghoogte). Kijk hier voor de juiste instellingen: Het blad moet voldoende breed en diep zijn (richtlijn minimaal 120 x 80 cm).	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je de beschikking over een bureaustoel die een ergonomisch verantwoorde zit- en werkhouding mogelijk maakt?	De hoogte en de zitdiepte van de zitting, de rugleuning, lende- en armsteunen moeten passend zijn bij de lichaamsverhoudingen. Kijk hier voor de juiste instellingen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heb je, wanneer je een laptop gebruikt, de beschikking over de hiernaast beschreven hulpmiddelen ?	Als je met een laptop langer dan 2 uur per dag werkt, dan zijn het gebruik van een extern beeldscherm, los toetsenbord én losse muis verplicht. <i>Als je een laptop als tweede scherm wil gebruiken is een laptopstandaard verplicht.</i>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee