

OSHA Beeldschermwerkplek Checklist

	Ja	Nee
Werkomstandigheden		
Hoofd en nek zijn rechtop (niet naar voor of naar achter gebogen)		
Hoofd, nek en romp zijn niet gedraaid		
Romp loodrecht op vloer (niet naar voor of achter leunen)		
Schouders en bovenarm hangen loodrecht op de vloer en zijn ontspannen		
Voorarmen, polsen en handen zijn parallel met grond en recht		
Pols en handen zijn recht (niet geplooid en geen zijwaartse afwijking)		
Bovenbenen zijn zo goed als parallel met grond en onderbenen loodrecht		
Voeten staan plat op grond of worden ondersteund door voetensteun		
Computerwerk kan afgewisseld worden met andere taken of mogelijkheid tot mini-pauzes aan de beeldschermwerkplek		
Bureaustoel	Ja	Nee
Rugleuning voorziet steun in de lage rug		
Zitbreedte en –diepte is aangepast aan de werknemer		
Voorste rand zitvlak duwt niet tegen de kniekuil of onderbenen		
Het zitvlak heeft een kussen en is afgerond aan de voorkant		
Armsteunen ondersteunen de armen tijdens het computerwerk		
Toetsenbord en muis		
Steunvlak voor toetsenbord en muis is stabiel en groot genoeg		
Muis ligt vlak langs het toetsenbord		
Muis is makkelijk te bedienen en aangepast aan de handgrootte		
Polen en handen rusten niet op scherpe of harde rand		

Beeldscherm		
Bovenkant is op of onder ooghoogte		
Werknemer met bifocale glazen moet hoofd niet strekken naar achter		
Afstand laat toe het scherm te lezen zonder hoofd, nek of rug te buigen		
Positie is recht voor de gebruiker		
Werkomgeving		
Bovenbenen hebben voldoende vrije ruimte tussen stoel en tafel		
Benen en voeten hebben voldoende vrije ruimte onder computertafel		
Accessoires		
Documenthouder is stabiel en groot genoeg		
Documenthouder is op dezelfde hoogte en afstand als het scherm		
Polsteunen zijn bekleed en zonder scherpe randen		
Polsteunen houden voorarm, pols en hand parallel met de grond		
Telefoon wordt gebruikt met hoofd rechtop en schouders ontspannen		
Algemeen		
Werkstation is voldoende aanpasbaar om houdingsafwisseling toe te laten		
Werkstation en uitrusting worden goed onderhouden		
Een goede werkpost scoort “ja” op alle vragen over werkomstandigheden en niet meer dan twee keer “neen” op de andere items.		