

## RAB Checklist beeldschermwerk

Bureaustoel	
De voeten staan plat op de grond	
De heupen komen lichtjes hoger dan knieën	
Er is een vuist ruimte tussen rand van de stoel en kniekuil	
De bolle vorm van de lage rugsteun steunt boven de broeksriem	
De armsteunen staan op ellebooghoogte	
De beweging van de stoel staat los	
De weerstand van de beweging is aangepast aan gewicht	

### Ergonomische bureaustoel:

- \* zithoogte verstelbaar
  - \* zitdiepte verstelbaar
  - \* steun lage rug in hoogte regelbaar
  - \* rugleuning kan bewegen
  - \* weerstand beweging regelbaar
  - \* armsteunen verstelbaar
- Label EN1335 en NPR1813 voldoen

Tafel	
De tafel staat op ellebooghoogte	
De tafel is voldoende groot	
Er is voldoende vrije beenruimte onder de tafel	
De tafel staat loodrecht op buitenvenster	
Er kan afgewisseld worden tussen zitten en staan/bewegen	

### Criteria bureautafel:

- \* hoogte verstelbaar (65-85cm)
  - \* diepte tafel min. 80cm
  - \* breedte tafel min. 120cm
  - \* voorste rand max. 5cm dik
  - \* lichte en matte kleur
- Label EN527 voldoet hieraan

Beeldscherm	
De bovenrand van het scherm op ooghoogte	
Het scherm staat op armlengte afstand	
Eén groot scherm: recht voor u	
Twee grote schermen gelijkwaardig (50/50) * Beide schermen wat schuin, midden recht voor u	
Twee schermen met één hoofdscherm (80/20) * Groot scherm recht voor u, ander scherm/laptop schuin	

### Criteria beeldscherm

- \* groot scherm, min 20"
- \* in hoogte verstelbaar
- \* mat en niet glanzend
- \* 2de scherm: laptop bij beperkt gebruik
- \* 2de scherm: groot bij intensief gebruik

Toetsenbord en muis	
Het toetsenbord staat op 15cm van de tafelrand	
De pootjes van het toetsenbord zijn ingeklapt	
De muis staat vlak naast het toetsenbord	
Er is voldoende vrije ruimte voor de muis	

### Criteria toetsenbord en muis:

- \* toetsenbord los van scherm
- \* dun toetsenbord
- \* grootte muis aangepast aan hand

Omgeving	
De hoeveelheid licht is bevredigend	
Het licht is gelijkmatig verdeeld in de ruimte	
Er is geen storend lawaai	
Er is voldoende concentratie en privacy mogelijk	
De temperatuur is doorgaans aangenaam	
Er is geen tochtgevoel	
Er is voldoende verse lucht	

### Criteria ruimte:

- \* voldoende ruimte, min. 6m<sup>2</sup>/pers
- \* voldoende doorgangen, min. 90/120cm
- \* daglicht in de ruimte
- \* zonnewering of helderheidswering
- \* afscherming in de rug
- \* men kan 2m in de verte kijken