

RAB - CHECKLIST WERKPLEKBEZOEK

Naam:

ERGONOMIE

Bureaustoel: wat kan de stoel?		Opmerkingen
De zithoogte is verstelbaar	OK	Voorzie een standaard bureaustoel volgens EN1335.
De rugleuning kan bewegen	OK	De minimale wettelijke verplichting is dat de zithoogte, hoogte en helling van de rug geregeld kan worden. Voorzie een nieuwe stoel voor medewerkers waarvoor dit niet in orde is. Bij een ergonomische bureaustoel zijn bijkomend zitdiepte, armsteunen en de beweging van de stoel regelbaar. De norm EN1335 geldt als minimum, de NPR1813 als optimum. Deze voorziet nog ruimere verstelbaarheden.
De hoogte van de rugleuning is verstelbaar	OK	
De zitdiepte is verstelbaar	OK	
De stoel heeft verstelbare armsteunen	OK	
De weerstand van het bewegingsmechanisme is regelbaar	OK	
De bureaustoel is in goede staat	OK	

Bureaustoel: hoe staat hij ingesteld?		Opmerkingen
Het bekken staat lichtjes hoger dan je knieën	OK	Voorzie een workshop met individueel werkplekbezoek voor wie vragen heeft
Er is een vuist ruimte tussen rand van stoel en de kniekuil	OK	Voorzie informatie bij onthaal nieuwelingen over werkplekinrichting
De bolle vorm van de lage rugsteun steunt boven broeksriem	OK	Voorzie een opleiding werken met beeldschermen
De armsteunen staan op ellebooghoogte	OK	Voorzie een opleiding voor thuiswerkers
De beweging van je stoel staat los	OK	
De weerstand van de beweging aangepast aan je gewicht	OK	

Bureautafel: eigenschappen		Opmerkingen
De tafelhoogte is regelbaar (65-85cm)	OK	Voorzie een standaard verstelbare tafel volgens EN527: min 65-85cm
De tafel biedt voldoende werkruimte (min. 80cm diep)	OK	Voetensteunen zijn dan niet meer nodig
De voorzijde van de tafel (met kader) is niet dikker dan 5cm	OK	Kies een zit-statafel om zitten en staan te kunnen afwisselen: min. 65-125cm
De tafel heeft een lichte en matte kleur	OK	



Bureautafel: hoe staat ze ingesteld?		
Het werblad staat op ellebooghoogte	OK	<i>Doe rondgang om tafels hoger of lager in te stellen</i>
Er is voldoende vrije beenruimte onder de tafel	OK	<i>Bij niet-verstelbare tafels blokjes onder de poten of voetensteun voorzien</i>
De tafel staat loodrecht op buitenvenster	OK	<i>Maak de ruimte onder de tafels vrij</i>
Schermen		
Er is een groot scherm: min. 17" (ook laptop)	OK	<i>Voorzie bij een laptop standaard een groot scherm. Bij beperkt gebruik volstaat een houder voor laptop of ipad. Vervang de schermen die niet optimaal functioneren.</i>
Het scherm(en) is in hoogte verstelbaar	OK	
Het scherm(en) is mat, niet glanzend	OK	
Het beeld op het scherm is stabiel	OK	
Schermen		
Het beeldscherm staat recht voor je	OK	<i>Sluit laptops aan op groot scherm en leg uit waarom</i>
De bovenrand van het scherm(en) staat op ooghoogte	OK	<i>Max. 30min/dag werken op ipad</i>
Het scherm staat op armlengte afstand	OK	<i>Voorzie tweede groot scherm bij intensief gebruik laptop</i>
Toetsenbord en muis		
Het toetsenbord staat los van het scherm	OK	<i>Voorzie bij een laptop standaard een los toetsenbord en muis. Dit is eigenlijk een wettelijke verplichting. Bij specifieke klachten kan een aangepaste muis (verticaal/centraal) helpen.</i>
Er is voldoende vrije bewegingsruimte voor de muis	OK	
De grootte van de muis is aangepast aan de hand	OK	
Toetsenbord en muis		
Je toetsenbord staat op 15cm van de tafelrand	OK	<i>Test een documentenhouder voor wie veel met papieren werkt of overtypt</i>
Je muis is dichtbij je lichaam (ellebogen langs lichaam)	OK	
De muis wordt bediend met heel de voorarm	OK	
Langdurig zitten en schermgebruik		
Je zit minder dan 6u per dag op het werk	OK	<i>Voorzie een deel zit-statafels</i>
Je hebt de mogelijkheid om staand te werken (zit-statafel)	OK	<i>Maak staand vergaderen mogelijk voor kort overleg</i>
Je staat elk half uur eens recht van je bureaustoel	OK	<i>Informeer over tips rond minder zitten, meer staan en meer bewegen</i>
Je werkt minder dan 30min per dag op tablet/smartphone	OK	<i>Kies bij inrichting voor dynamiek: centrale printer, zichtbare trap, koffi corner,...</i>
Je zit minder dan 2u per dag thuis (TV, PC, tablet)	OK	
GEZONDHEID		
Je had het voorbije jaar geen lichamelijke klachten	OK	<i>Voorzie werkplekbezoek door preventieadviseur ergonomie</i>
Je beweegt elke dag 30min matig intensief	OK	<i>Test aangepaste hulpmiddelen op medisch advies: muis, zit-sta tafel, bril,...</i>

OMGEVING		OMGEVING	
Ruimte		Ruimte	
Er is voldoende werkruimte in je kantoor	OK	<i>Organiseer een workshop rond knelpunten en mogelijk oplossingen</i>	
Er is voldoende vrije bewegingsruimte in je kantoor	OK	<i>Bij nieuwbouw/verhuis zet ergonomische ontwerprichtlijnen op papier:</i>	
Er is voldoende opbergruimte (kast, ladeblok)	OK	<i>- kantooroppervlakte volgens NEN1824</i>	
Je hebt voldoende dieptezicht in je kantoor	OK	<i>- voorzie afscherming in rug van medewerker (geeft meer privacy/tevredenheid)</i>	
Het kantoor wordt wekelijks gepoetst	OK	<i>- voorzie 2m dieptezicht (ogen ontspannen zich door in de verte te kijken)</i>	
Verlichting		Verlichting	
De hoeveelheid licht is bevredigend	OK	<i>Organiseer een workshop rond knelpunten mogelijke oplossingen</i>	
Het licht is gelijkmatig verdeeld in de ruimte	OK	<i>Een lichtmeting kan het knelpunt onderbouwen. Voor kantoorwerk is gemiddeld min.</i>	
Er valt daglicht in je bureelruimte	OK	<i>500 Lux nodig met een uniformiteit >0,6 (min/gem Lux), kleurweergave lampen >80%</i>	
Er is zonnewering aanwezig (vb. rolgordijn, lamellen)	OK	<i>en kleurtemperatuur bij voorkeur tussen 3000-4000K.</i>	
Klimaat		Klimaat	
De temperatuur is doorgaans aangenaam om te werken	OK	<i>Bespreek met de medewerkers de knelpunten en mogelijke oplossingen.</i>	
De temperatuur kan geregeld worden	OK	<i>Een meting kan het knelpunt onderbouwen: comfort is tussen 21-23°C. De wettelijke</i>	
Er is geen tochtgevoel	OK	<i>grenzen zijn max. 29°C (WBGT) en min. 16°C, min. 10m³/persoon verse lucht en max.</i>	
Er is voldoende frisse lucht	OK	<i>800ppm [CO2]. Luchtsnelheid is best max. 0,15m/s.</i>	
Geluid		Geluid	
Er is normale communicatie op 1m afstand mogelijk	OK	<i>Bespreek in groep de knelpunten en mogelijke oplossingen. Een geluidsmeting zou max.</i>	
Er is geen storend achtergrondlawaai (telefoon, verkeer)	OK	<i>55dB mogen opleveren voor kantoortuin.</i>	
Er is voldoende mogelijkheid tot concentratie	OK	<i>Kies bij nieuwbouw/verhuis voor activiteitsgerelateerde werkplekken: verschillende</i>	
Je ervaart voldoende privacy	OK	<i>taken in aparte ruimtes (printen, overleggen, concentratie, pauze).</i>	
VEILIGHEID		VEILIGHEID	
Elektriciteit		Elektriciteit	
Draden en kabels zijn samengebonden	OK	<i>Kies voor een standaardopstelling met een vaste plaats voor stopcontacten.</i>	
Elektrische kabels zijn goed geïsoleerd	OK	<i>Verlengsnoeren worden vermeden en kabels kunnen samengebonden worden.</i>	
Er is geen overbelasting van stopcontacten	OK	<i>Informeel de thuiswerkers over aantal basisprincipes van brand en elektriciteit</i>	