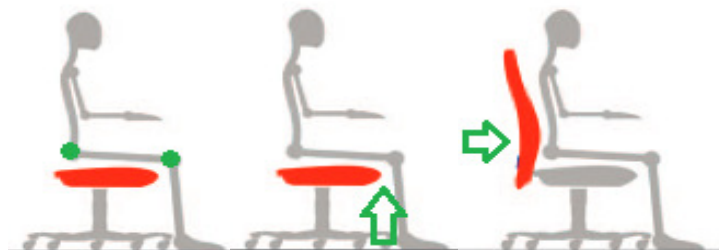


WELZIJSBEVRAGING BEELDSCHERMWERK**MAATREGELEN****ERGONOMIE****ERGONOMIE**

Bureaustoel	%	Bureaustoel
Ik ken de instelmogelijkheden van mijn bureaustoel		Voorzie een handleiding of instructies bij de bureaustoel
Je bekken staat lichtjes hoger dan je knieën		Voorzie een standaard bureaustoel volgens EN1335:
Er is een vuist ruimte tussen rand van stoel en de kniekuil		- zithoogte, zitdiepte, hoogte/helling/weerstand rug, armsteunen regelbaar
De bolle vorm van de lage rugsteun steunt boven broeksriem		Voorzie een workshop met individueel werkplekbezoek voor wie vragen heeft
Je armsteunen staan op ellebooghoogte		Voorzie informatie bij onthaal nieuwelingen over werkplekinrichting
De beweging van je stoel staat los		Voorzie een opleiding werken met beeldschermen
De weerstand van de beweging aangepast aan je gewicht		Voorzie een opleiding voor thuiswekers
Mijn bureaustoel is in goede staat		Vervang versleten stoelen
Bureautafel		Bureautafel
Het werblad staat op ellebooghoogte		Voorzie een standaard verstelbare tafel volgens EN527: min 65-85cm
Er is voldoende vrije beenruimte onder de tafel		Voetensteunen zijn dan niet meer nodig
De tafel staat loodrecht op buitenvenster		Kies een zit-statafel om zitten en staan te kunnen afwisselen: min. 65-125cm
Schermen		Schermen
Ik heb een groot scherm: min. 17" (ook laptop)		Voorzie standaard bij een laptop ook een groot scherm
Je beeldscherm staat recht voor je		Bij beperkt gebruik (<2u/dag) volstaat een houder voor laptop of ipad
De bovenrand van het scherm(en) staat op ooghoogte		Sluit laptops aan op een groot scherm en leg uit waarom
Het scherm staat op armlengte afstand		Max. 30min/dag werken op een ipad
Het beeld op mijn scherm is stabiel		Voorzie tweede groot scherm bij intensief gebruik laptop als tweede scherm



Toetsenbord en muis		Toetsenbord en muis	
Het toetsenbord staat los van het scherm		<i>Test een documentenhouder voor wie veel met papieren werkt of overtyp</i>	
Er is voldoende vrije bewegingsruimte voor de muis		<i>Voorzie bij een laptop standaard een los toetsenbord en muis. Dit is eigenlijk een wettelijke verplichting</i>	
Je toetsenbord staat op 15cm van de tafelrand		<i>Bij specifieke klachten kan een aangepaste muis (verticaal/centraal) helpen</i>	
Je muis is dichtbij je lichaam (ellebogen langs lichaam)			
De muis wordt bediend met heel de voorarm			

Langdurig zitten en schermgebruik		Langdurig zitten	
Je zit minder dan 6u per dag op het werk		<i>Voorzie een deel zit-statafels</i>	
Je hebt de mogelijkheid om staand te werken (zit-statafel)		<i>Maak staand vergaderen mogelijk voor kort overleg</i>	
Je staat elk half uur eens recht van je bureaustoel		<i>Informeer over tips rond minder zitten, meer staan en meer bewegen</i>	
Je werkt minder dan 30min per dag op tablet/smartphone		<i>Kies bij inrichting voor dynamiek: centrale printer, zichtbare trap, concentratiewerkplekken, staande koffiecormer,...</i>	
Je zit minder dan 2u per dag thuis (TV, PC, tablet)			

GEZONDHEID		GEZONDHEID	
Je had het voorbije jaar geen lichamelijke klachten		<i>Voorzie een werkplekbezoek door een preventieadviseur ergonomie</i>	
Je beweegt elke dag 30min matig intensief			

OMGEVING		OMGEVING	
Ruimte		Ruimte	
Er is voldoende werkruimte in je kantoor		<i>Organiseer een workshop rond knelpunten en mogelijk oplossingen</i>	
Er is voldoende vrije bewegingsruimte in je kantoor		<i>Bij nieuwbouw/verhuis zet ergonomische ontwerprichtlijnen op papier:</i>	
Er is voldoende opbergruimte (kast, ladeblok)		<i>- kantooroppervlakte volgens NEN1824</i>	
Je hebt voldoende dieptezicht in je kantoor		<i>- voorzie afscherming in rug van medewerker (geeft meer privacy/tevredenheid)</i>	
Het kantoor wordt wekelijks gepoetst		<i>- voorzie 2m dieptezicht (ogen ontspannen zich door in de verte te kijken)</i>	

Verlichting		Verlichting	
De hoeveelheid licht is bevredigend		<i>Organiseer een workshop rond knelpunten en mogelijke oplossingen</i>	
Het licht is gelijkmatig verdeeld in de ruimte		<i>Een lichtmeting kan het knelpunt onderbouwen. Voor kantoorwerk is gemiddeld min.</i>	
Er valt daglicht in je bureelruimte		<i>500 Lux nodig met een uniformiteit >0,6 (min/gem Lux), kleurweergave lampen >80%</i>	
Er is zonnewering aanwezig (vb. rolgordijn, lamellen)		<i>en kleurtemperatuur tussen 3000-4000K.</i>	

Klimaat		Klimaat	
De temperatuur is doorgaans aangenaam om te werken		<i>Bespreek met de medewerkers de knelpunten en mogelijke oplossingen.</i>	
De temperatuur kan geregeld worden		<i>Een meting kan het knelpunt onderbouwen: comfort is tussen 21-23°C. De wettelijke grenzen zijn max. 29°C (WBGT) en min. 16°C, min 10m³/persoon en max. 800ppm [CO₂]. Luchtsnelheid is best 0,15 tot 0,25m/s.</i>	
Er is geen tochtgevoel			
Er is voldoende frisse lucht			
Geluid		Geluid	
Er is normale communicatie op 1m afstand mogelijk		<i>Bespreek in groep de knelpunten en mogelijke oplossingen. Een geluidsmeting zou max. 55dB mogen opleveren voor kantoorruimte.</i>	
Er is geen storend achtergrondlawaai (telefoon, verkeer)			
Er is voldoende mogelijkheid tot concentratie		<i>Kies bij nieuwbouw/verhuis voor activiteitsgerelateerde werkplekken: verschillende taken in aparte ruimtes (printen, overleggen, concentratie, pauze).</i>	
Je ervaart voldoende privacy			
PSYCHOSOCIAAL		PSYCHOSOCIAAL	
Werkinhoud		Werkinhoud	
Je taken zijn duidelijk omschreven		Organiseer een focusgroep gesprek rond psychosociale aspecten	
Er zijn duidelijke en aanvaardbare criteria voor prestaties		Bekijk met leidinggevende voor duidelijke functieomschrijvingen	
Je werk bestaat uit moeilijkere en makkelijkere taken		Bespreek met leidinggevende om competenties en talenten in kaart te brengen	
Werkorganisatie		Werkorganisatie	
Je kan je dagindeling zelfstandig plannen		Bespreek met leidinggevende de mogelijkheden rond meer autonomie	
Je bent regelmatig betrokken bij werkoverleg		Werk afspraken uit voor thuiswerkers zodat ze bewust betrokken blijven	
Je krijgt je werk steeds af binnen de werkuren		Zorg dat iedereen op hoogte is van arbeidsorganisatie (arbeidsreglement)	
Werktijden		Werktijden	
Je hebt regelmatige werktijden		<i>Werk mee aan het beleid rond verlof, flexibele of glijdende uren, tijdskrediet,...</i>	
Je verliest geen tijd door problemen met software/techniek		<i>Bekijk technische ondersteuning/helpdesk, ook voor thuiswerkers</i>	
Je ervaart een goede balans tussen werk en privé		<i>Zet afspraken rond bereikbaar zijn buiten werkuren op papier</i>	
Werkverhoudingen		Werkverhouding	
Je ervaart voldoende ondersteuning van je directe chef		<i>Bespreek met leidinggevende hoe feedback te verbeteren, ook door groep</i>	
Je krijgt voldoende waardering voor je werk		<i>Communiceer contactgegevens vertrouwenspersoon en preventieadviseur</i>	
Je kent de vertrouwenspersoon op je werk		<i>psychosociale aspecten</i>	

Werkomstandigheden		Werkomstandigheden	
Je kan je voldoende ontwikkelen op je werk		<i>Maak afspraken rond interne/externe opleidingen kenbaar en stimuleer</i>	
De sfeer op je werk is goed		<i>Bespreek met leidinggevende om ontwikkelplan medewerkers op te stellen</i>	
Ongepast gedrag wordt niet geaccepteerd		<i>Zorg voor een beleid rond pesten, ongewest gedrag en communiceer dit</i>	

VEILIGHEID		VEILIGHEID	
Brand		Brand	
Er zijn geen ontvlambare producten in je werkruimte		<i>Doe jaarlijks een evacuatieoefening</i>	
Er is een rookdetector aanwezig in de ruimte		<i>Informeel medewerkers over oorzaken, maatregelen en procedures rond brand</i>	
Er is een brandblusapparaat in de buurt		<i>(basis is intern noodplan en brandpreventiedossier)</i>	
Er is een verbandsdoos in de buurt		<i>Maak specifieke brochure voor thuiswerkers</i>	

Elektriciteit		Elektriciteit	
Draden en kabels zijn samengebonden		<i>Kies voor een standaardopstelling met een vaste plaats voor stopcontacten.</i>	
Elektrische kabels zijn goed geïsoleerd		<i>Verlengsnoeren en doorschakelen wordt zo vermeden. Kabels kunnen dan ook samengebonden worden.</i>	
Verlengsnoeren en stekkers zijn van een kwaliteitsmerk		<i>Voor de thuissituatie dienen ook een aantal basisprincipes in orde te zijn.</i>	
Zekeringskast voorzien van aardlekschakelaar		<i>Informeel de thuiswerkers hierover.</i>	
Er is geen overbelasting van stopcontacten			