

## WELZIJSBEVRAGING BEELDSCHERMWERK

Vul je naam hiernaast in:

ERGONOMIE		ERGONOMIE
<b>Bureaustoel</b>		<b>Bureaustoel</b>
Ik ken de instelmogelijkheden van mijn bureaustoel	OK	<i>Bekijk de handleiding om de knoppen en instellingen te kennen</i>
Je bekken staat lichtjes hoger dan je knieën	OK	<i>Een heuphoek van meer dan 90° zorgt voor een neutrale houding van je rug</i>
Er is een vuist ruimte tussen rand van stoel en de kniekuil	OK	<i>Ruimte in je kniekuil vermijdt druk op bloedvaten/zenuwen</i>
De bolle vorm van de lage rugsteun steunt boven broeksriem	OK	<i>De natuurlijke holte in je lage rug wordt zo optimaal ondersteund</i>
Je armsteunen staan op ellebooghoogte	OK	<i>Het gewicht van je armen kan rusten met de ellebogen naast het lichaam</i>
De beweging van je stoel staat los	OK	<i>Afwisselen tussen voorwaarts en achterwaarts zitten is goed voor je rug</i>
De weerstand van de beweging aangepast aan je gewicht	OK	<i>Rugleuning mag je niet uit de stoel duwen of je mag niet achterover vallen</i>
Mijn bureaustoel is in goede staat	OK	<i>Vraag een nieuwe stoel bij een kapotte rugleuning, zitting, gaslift,...</i>
<b>Bureautafel</b>		<b>Tafel</b>
Het werblad staat op ellebooghoogte	OK	<i>Zoals de armsteunen moet deze het gewicht van de armen dragen</i>
Er is voldoende vrije beenruimte onder de tafel	OK	<i>Hou de ruimte onder de tafel open zodat je bewegingsvrijheid hebt</i>
De tafel staat loodrecht op buitenvenster	OK	<i>Een zijwaartse lichtinval vermijdt tegenlicht of reflectie op je scherm</i>
<b>Schermen</b>		<b>Schermen</b>
Ik heb een groot scherm: min. 17" (ook laptop)	OK	<i>Sluit je een laptop aan op een groot scherm bij lang gebruik (&gt;2u)</i>
Je beeldscherm staat recht voor je	OK	<i>Dit vermijdt dat je je hoofd naar links of rechts moet draaien</i>
De bovenrand van het scherm(en) staat op ooghoogte	OK	<i>Zet je scherm op een verhoog. Gebruik een laptophouder of tablethouder.</i>
Het scherm staat op armlengte afstand	OK	<i>Belangrijkste is dat je alles comfortabel kan lezen, vergroot evt. de tekst</i>
Het beeld op mijn scherm is stabiel	OK	<i>Vervang de schermen die niet optimaal functioneren.</i>



Toetsenbord en muis		Toetsenbord en muis	
Het toetsenbord staat los van het scherm	OK	<i>Gebruik bij een laptop standaard een los toetsenbord en muis</i>	
Er is voldoende vrije bewegingsruimte voor de muis	OK	<i>Bewegingen vanuit de hele arm ontzien de kleine spiertjes van je pols</i>	
Je toetsenbord staat op 15cm van de tafelrand	OK	<i>Deze vrije ruimte biedt steun aan de voorarmen op de tafel</i>	
Je muis is dichtbij je lichaam (ellebogen langs lichaam)	OK	<i>Zorg dat de kabels lang genoeg zijn om ontspannen te kunnen werken</i>	
De muis wordt bediend met heel de voorarm	OK		

Langdurig zitten en schermgebruik		Langdurig zitten	
Je zit minder dan 6u per dag op het werk	OK	<i>Wissel schermgebruik af met ander werk. Verander regelmatig van houding.</i>	
Je hebt de mogelijkheid om staand te werken (zit-statafel)	OK	<i>Werk of vergader af en toe eens staand of wandelend</i>	
Je staat elk half uur eens recht van je bureaustoel	OK	<i>Ga naar de printer/collega, zet je vuilbak verder weg, telefoneer al staand</i>	
Je werkt minder dan 30min per dag op tablet/smartphone	OK	<i>Sluit je tablet aan op een groot scherm of gebruik een tablethouder</i>	
Je zit minder dan 2u per dag thuis (TV, PC, tablet)	OK	<i>Beperk het schermwerk een uur voordat je gaat slapen</i>	

GEZONDHEID		GEZONDHEID	
Je had het voorbije jaar geen lichamelijke klachten	OK	<i>Vraag een consult van een preventieadviseur ergonomie</i>	
Je beweegt elke dag 30min matig intensief	OK	<i>Zorg voor voldoende beweging buiten al het zitten</i>	

OMGEVING		OMGEVING	
Ruimte		Ruimte	
Er is voldoende werkruimte in je kantoor	OK	<i>Reken 7m<sup>2</sup> per persoon voor stoel, tafel, kast en beweegruimte</i>	
Er is voldoende vrije bewegingsruimte in je kantoor	OK	<i>Voorzie doorgangen van 90cm. Hou 90cm afstand tot muur/kast achter je</i>	
Er is voldoende opbergruimte (kast, ladeblok)	OK	<i>Vraag naar opbergruimte zodat je een ordelijk kan werken</i>	
Je hebt voldoende dieptezicht in je kantoor	OK	<i>Plaats je bureel zo dat je min. 2m in de diepte kan kijken</i>	
Het kantoor wordt wekelijks gepoetst	OK	<i>Een propere ruimte maakt het werken aangenaam. Draag zelf je steentje bij.</i>	

Verlichting		Verlichting	
De hoeveelheid licht is bevredigend	OK	<i>Bespreek oogvermoeidheid door te weinig licht met je leidinggevende</i>	
Het licht is gelijkmatig verdeeld in de ruimte	OK	<i>Vermijd sterke contrasten of donkere plekken in je bureelruimte</i>	
Er valt daglicht in je bureelruimte	OK	<i>Uitzicht naar buiten laat de ogen ontspannen en werkt productiever</i>	
Er is zonnewering aanwezig (vb. rolgordijn, lamellen)	OK	<i>Bij zoninval op je scherm of in je ogen, vraag naar zonnewering</i>	

Klimaat		Klimaat
De temperatuur is doorgaans aangenaam om te werken	OK	<i>Overleg met je collega's voor een aangename temperatuur</i>
De temperatuur kan geregeld worden	OK	<i>Pas je zelf aan door meer of minder kledij aan te doen</i>
Er is geen tochtgevoel	OK	<i>Verplaats je zitplaats zodat je niet in een luchtstroom zit</i>
Er is voldoende frisse lucht	OK	<i>Zet ramen of deuren open of ventileer extra tijdens de pauzes</i>
Geluid		Geluid
Er is normale communicatie op 1m afstand mogelijk	OK	<i>Bespreek in groep de akoestische etiquette, hoe het stiller kan</i>
Er is geen storend achtergrondlawaai (telefoon, verkeer)	OK	<i>Vraag naar akoestisch materiaal of visuele afscherming</i>
Er is voldoende mogelijkheid tot concentratie	OK	<i>Zoek een stille plek bij geconcentreerd werken</i>
Je ervaart voldoende privacy	OK	<i>Zorg voor afscherming in je rug. Geef aan wanneer je beschikbaar bent</i>
PSYCHOSOCIAAL		PSYCHOSOCIAAL
Werkinhoud		Werkinhoud
Je taken zijn duidelijk omschreven	OK	<i>Bespreek met je chef zodat duidelijk is wat er van je verwacht wordt</i>
Er zijn duidelijke en aanvaardbare criteria voor prestaties	OK	<i>Bespreek met je team als je je werk vaak niet af krijgt</i>
Je werk bestaat uit moeilijkere en makkelijkere taken	OK	<i>Afwisseling in mentale belasting is positief voor uw concentratie</i>
Werkorganisatie		Werkorganisatie
Je kan je dagindeling zelfstandig plannen	OK	<i>Regelmogelijkheden geven controle op deadlines</i>
Je bent regelmatig betrokken bij werkoverleg	OK	<i>Vraag om betrokken te worden, ook al werk je van thuis uit</i>
Je krijgt je werk steeds af binnen de werkuren	OK	<i>Af en toe overwerken kan, maar dit mag niet structureel zijn</i>
Werktijden		Werktijden
Je hebt regelmatige werktijden	OK	<i>Breng regelmaat in je werk, ook als je van thuis uit werkt</i>
Je verliest geen tijd door problemen met software/techniek	OK	<i>Weet bij wie je terecht kan bij technische problemen (helpdesk)</i>
Je ervaart een goede balans tussen werk en privé	OK	<i>Bespreek mogelijkheden met je leidinggevende om betere balans te vinden</i>
Werkverhoudingen		Werkverhoudingen
Je ervaart voldoende ondersteuning van je directe chef	OK	<i>Maak je behoefte aan steun bespreekbaar met je leidinggevende</i>
Je krijgt voldoende waardering voor je werk	OK	<i>Maak je behoefte aan feedback bespreekbaar met je leidinggevende</i>
Je kent de vertrouwenspersoon op je werk	OK	<i>Informeel naar wie de vertrouwenspersoon is</i>

Werkomstandigheden		Werkomstandigheden
Je kan je voldoende ontwikkelen op je werk	OK	<i>Volg studiedag/opleidingen en doe aan kennisuitwisseling</i>
De sfeer op je werk is goed	OK	<i>Bespreek problemen met de collega's of leidinggevende</i>
Ongepast gedrag wordt niet geaccepteerd	OK	<i>Maak duidelijk wat je ongepast vindt of contacteer je vertrouwenspersoon</i>

VEILIGHEID		VEILIGHEID
Brand		Brand
Er zijn geen ontvlambare producten in je werkruimte	OK	<i>Plaats ontvlambare producten in een afgeschermd kast/ruimte (thuis)</i>
Er is een rookdetector aanwezig in de ruimte	OK	<i>Meld het ontbreken van een rookdetector. Voorzie een detector bij thuiswerk</i>
Er is een brandblusapparaat in de buurt	OK	<i>Bekijk de dichtstbijzijnde plaats van een brandblusser en evacuatieweg</i>
Er is een verbandsdoos in de buurt	OK	<i>Bekijk waar je een verbandsdoos in de buurt kan vinden</i>

Elektriciteit		Elektriciteit
Draden en kabels zijn samengebonden	OK	<i>Zorg dat je met de voeten/benen de kabels niet kan raken</i>
Elektrische kabels zijn goed geïsoleerd	OK	<i>Controleer dat draden overal omhulsel hebben</i>
Verlengsnoeren en stekkers zijn van een kwaliteitsmerk	OK	<i>Bekijk of het label Cebec of KEMA keur op de stekker staat</i>
Zekeringskast voorzien van aardlekschakelaar	OK	<i>Normaal OK op het werk, maar ook bij thuiswerk dient dit in orde te zijn.</i>
Er is geen overbelasting van stopcontacten	OK	<i>Vermijd het doorschakelen van verdeelstekkers in andere verdeelstekkerdozen</i>