



Een gezonde werkplek

Een gezonde werkplek. Goed voor jou en voor de zaak. Een Europese campagne over de inventarisatie en evaluatie van beroepsgebonden risico's

## HET IDENTIFICEREN VAN GEVAREN EN HET SELECTEREN VAN PREVENTIEVE MAATREGELEN VOOR SPECIFIEKE SECTOREN EN BEROEPEN

### Checklist kantoorwerk

#### Deel A: Is er gevaar op de werkplek?

JA – als u ten minste één antwoord in een gekleurd hokje (●) hebt aangevinkt.

Merk op dat onderstaande lijst niet alle mogelijke gevallen bevat waarin sprake is van gevaar.

#### VRAAG

JA

NEE

##### OMGEVING VAN DE WERKPLEK

Is er een geschikte vloerbedekking (zonder gaten of obstakels)?



Is het microklimaat goed (temperatuur, zonnestraling, vochtigheid en luchtstroming; bv. volgens nationale voorschriften, deskundigen of geraadpleegd personeel)?



Is de ruimte groot genoeg voor het aantal werknemers dat er werkt (bv. volgens nationale wettelijke voorschriften)?



Komt er daglicht in de ruimte?



In geval van beeldschermwerk: zijn de ramen voorzien van zonwering of gordijnen, waarmee vermeden kan worden dat er licht op het beeldscherm valt of dit sterk kan worden verminderd?



Zorgen lichtbronnen, ramen en deuren, gelakt meubilair of muren voor spiegelingen op computerschermen?



Is er sprake van lawaai dat de aandacht afleidt en de mondelinge communicatie verstoort?



Zijn er draden en kabels die werknemers in hun bewegingsvrijheid hinderen of een gevaar tot struikelen opleveren?



Hebben werknemers voldoende bewegingsruimte om van houding te veranderen?



Wordt het gebouw goed schoongemaakt en onderhouden?



Is er EHBO-materiaal aanwezig en is het personeel getraind in het gebruik ervan?



Worden ontsnappingsroutes en nooduitgangen goed aangegeven en vrijgehouden?



##### BEELDSCHERMEN EN PC'S

Is het beeld op de schermen duidelijk, scherp en groot genoeg, met voldoende ruimte tussen de regels?



Is het beeld op de schermen trillingvrij (geen onscherp of trillend beeld)?



Kunnen gebruikers de helderheid en het contrast tussen de karakters en de achtergrond gemakkelijk bijstellen?



Kan de stand van de beeldschermen worden aangepast aan de wensen van de gebruiker (gedraaid, gekanteld, enz.) en in de gewenste positie worden vastgezet?



Zorgen omgevingsverlichting en plaatselijke verlichting voor voldoende licht en contrast tussen het scherm en de achtergrond van de beeldschermen?



Is de afstand tussen de ogen en het scherm 50 à 80 cm?



Is het scherm vrij van spiegelingen die het zicht kunnen verstoren?



Zijn toetsenbord en monitor los van elkaar? Is een comfortabele houding van de romp, armen en handen mogelijk?





## Deel A: Is er gevaar op de werkplek?

### VRAAG

### JA

### NEE

Is de ruimte tussen de tafelrand en het toetsenbord en de muis voldoende om de polsen van de gebruiker erop te laten rusten?

Liggen toetsenbord en muis naast elkaar? Bevinden ze zich op dezelfde hoogte?

Is het oppervlak van het toetsenbord mat, om spiegelingen te voorkomen?

Zijn de symbolen op de toetsen gemakkelijk te onderscheiden; kunnen mensen ze in de juiste werkhouding goed lezen?

### UITRUSTING VAN DE WERKPLEK

Is de stoel stabiel; zorgt hij voor bewegingsvrijheid en een comfortabele lichaamshouding?

Is de stoel gemakkelijk in de hoogte verstelbaar?

Is de rugleuning van de stoel in hoogte verstelbaar?

Zijn er, indien nodig, armsteunen voorhanden?

Is er, indien nodig, een voetensteun voorhanden?

Zijn de meest gebruikte apparaten en andere spullen op de werkplek bereikbaar zonder dat daarbij hoofd en romp hoeven te worden gedraaid?

Biedt het bureau voldoende bewegingsruimte voor de benen (en de dijen)?

Is de documenthouder verstelbaar en kan deze zodanig worden ingesteld dat de gebruiker de documenten gemakkelijk kan lezen?

### ERGONOMIE VAN DE SOFTWARE

Is de software toegesneden op het werk?

Kan de software aan beginners worden aangepast?

Is de software voorzien van een helpfunctie in de moedertaal van de gebruiker?

Biedt de software informatie in een aan de gebruiker aangepaste vorm aan?

Is er ondersteuning beschikbaar voor de werknemer in geval van problemen met de software?

### WERKORGANISATIE

Is het, in geval van continu beeldschermwerk, mogelijk om de nodige pauzes te nemen of kan de werknemer het type werk afwisselen?

Is de nettoduur van het beeldschermwerk korter dan 6 uur per dag?

Zijn de taken van de werknemers afwisselend?

Kunnen werknemers bepalen in welke volgorde ze hun taken uitvoeren?

Ervaren werknemers overmatige druk om veeleisende werkdoelen of deadlines te halen?

Zorgt de werkgever voor voldoende informatie, training en raadpleging bij het inrichten, onderhouden en verbeteren van werkplekken waar computers worden gebruikt?



## Deel A: Is er gevaar op de werkplek?

### VRAAG

#### GEVAREN VOOR DE GEZONDHEID

- Is er aandacht voor klachten van werknemers over problemen met hun gezichtsvermogen?  
Wordt het gezichtsvermogen van de werknemers systematisch gecontroleerd (zoals vereist volgens nationale wetgeving)?  
Als een onderzoek door een oogarts uitwijst dat de bril of contactlenzen van een werknemer ongeschikt is/zijn voor beeldschermwerk, krijgt de werknemer dan de benodigde bril voor scherp zicht?  
Als werknemers klagen over spier- en gewrichtspijn (nek, rug, schouders, benen), wordt er een ergonomisch onderzoek uitgevoerd?

JA

NEE

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Deel B: Voorbeelden van preventieve maatregelen die kunnen worden getroffen om het risico te verminderen

#### OMGEVING VAN DE WERKPLEK

- Geregeld een risicobeoordeling uitvoeren.
- Personeel raadplegen over wenselijke aanpassingen van de werkomgeving.
- Omgevingsparameters meten en controleren.
- Deskundigen inschakelen bij het ontwerpen (of aanpassen) van werkplekken.

#### BEELDSCHERMEN EN PC'S

- Zorgen dat voor elk type werkactiviteit de juiste apparatuur wordt gebruikt.
- Rekening houden met ergonomische aspecten bij het ontwerpen (of aanpassen) van werkplekken.

#### UITRUSTING VAN DE WERKPLEK

- Uitrusting geregeld onderhouden.
- De werkomgeving herinrichten (ergonomische interventie).

#### INTERACTIE MENS-MACHINE (SOFTWARE-ERGONOMIE)

- Werknemers trainen in het gebruik van software.
- Technische ontwikkelingen toepassen (software-updates en -uitbreidingen).

#### WERKORGANISATIE

- Werknemers passende instructies geven over veiligheid en gezondheid op het werk.
- Doorlopend de effectiviteit van preventieve maatregelen evalueren.
- Werknemers raadplegen over besluiten met betrekking tot de organisatie van het werk.
- De gezondheidseffecten van werktijden en tijdschema's nagaan.

#### GEVAREN VOOR DE GEZONDHEID

- De ergonomische functionaliteit van de uitrusting op de werkplek verbeteren, met name de ruimtelijke verhoudingen bureau-beeldscherm-stoel.
- Door betere verlichting spiegelingen en schitteringen op beeldschermen wegnemen.
- Systematisch medisch toezicht op de gezondheid van werknemers (met name voor gezichtsvermogen en spier- en skeletproblemen).