

# Checklist

## *Veilig & gezond thuiswerken*

*Thuiswerken is 'het nieuwe normaal'.  
Het is dan ook belangrijker dan  
ooit om je thuiswerkplek volgens  
de arbowetgeving in te richten.  
Doe je dit niet, dan heb je een  
grote kans op allerlei vervelende  
(vaak langdurige) klachten.  
Met dit stappenplan creëer je een  
veilige en gezonde thuiswerkplek.*



# Hoe richt je je werkplek goed in?



Bij het inrichten van de thuiswerkplek is een goede positie van het beeldscherm belangrijk. Stem die positie af met de stoel- en tafelhoogte, zodat je armen een ontspannen houding aannemen. Plaats de muis dicht bij het lichaam en stel de stoel zo in dat je voeten, bovenbenen en onderrug ondersteuning krijgen.

# 1 Je beeldscherm

Zet het beeldscherm recht voor je. Een licht neerwaartse blik verkleint de kans op een slechte houding van de nek en is minder vermoeiend voor de ogen. Plaats de bovenkant van het scherm iets onder ooghoogte en kantel het scherm zo dat je loodrecht op het scherm kijkt.

## **DUBBELCHECK! JOUW BEELDSCHERM:**

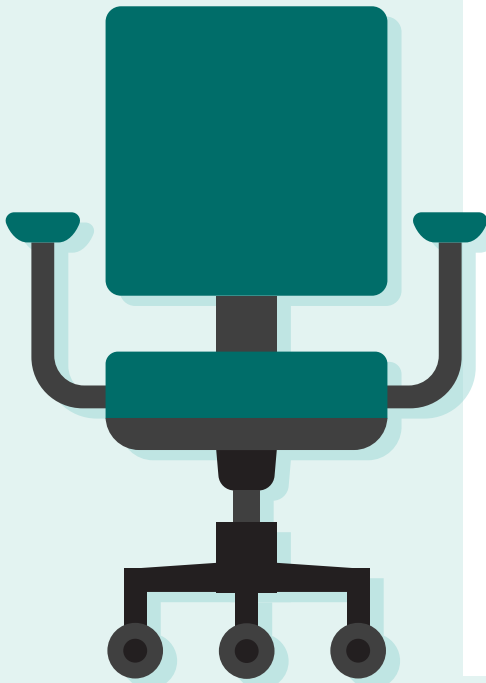
- Jouw beeldscherm en toetsenbord zitten bij gebruik van meer dan 2 uur per dag niet aan elkaar vast
- Jouw laptop is dus voorzien van een los beeldscherm of een los toetsenbord
- Jouw beeldscherm is van goede kwaliteit, in hoogte verstelbaar en spiegelt niet
- Jouw beeldscherm is vrij van flikkeringen, trillingen en verschuivingen van het beeld
- Alle tekens zijn helder en duidelijk te lezen
- De afstand van het scherm tot je ogen is min. 50 cm
- De bovenzijde van het beeldscherm staat op ooghoogte



## 2

# Je stoel

Stel je stoel zo in dat jouw voeten ondersteund worden door de grond of een voetenbankje. Jouw knieën moeten vrijwel op dezelfde hoogte als jouw heupen zijn. Jouw bovenbenen moeten comfortabel ondersteund worden door de stoel. Zorg dat het onderste deel van jouw rug gesteund wordt door de werving van de rugleuning.



### DUBBELCHECK! JOUW STOEL HEEFT:

- Een verstelbare zitting van min. 12 cm en max. 40-51 cm
- Een zitting breedte van tenminste 40 cm en een zitting diepte van tenminste 44 cm
- Een rugleuning hoogte met verstelgebied van min. 17-21 cm
- Een hoogte rugleuning bij hoge rug van min. 37 cm
- Een breedte rugleuning van min. 36 cm en max. 46 cm?
- Een kantelbare rugleuning
- Een voorzijde van de rugleuning die vloeiend is, zonder knikken of hoeken met een horizontale straal van 40 cm of meer
- Een verstelbare armsteun hoogte van 20 tot 30 cm
- Een breedte tussen de armsteunen van min. 36 cm en max. 51 cm
- Een breedte van de armsteunen van min. 5 cm en lengte van de armsteunen van min. 15 cm
- een draaipoot met 5 wieltjes
- een goede steun in de onderrug

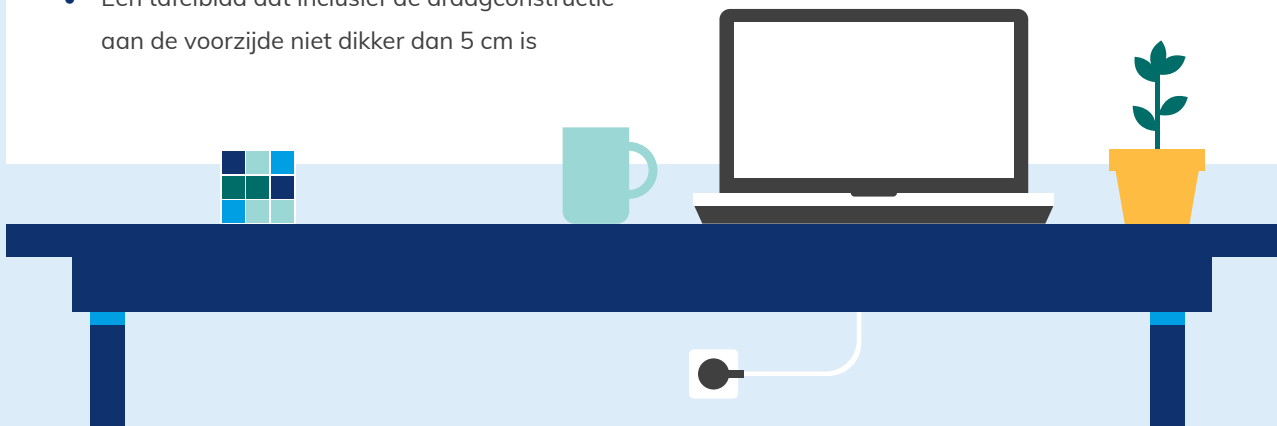
# 3

## Je bureau

Probeer stoel- en tafelhoogte zo op elkaar af te stemmen dat jouw armen een ontspannen houding aannemen (ontspannen schouders). Dit lukt het best met jouw ellebogen op, of net iets boven tafelhoogte.

### DUBBELCHECK! JOUW BUREAU HEEFT:

- Een hoogte welke kan variëren tussen de 62 tot 82 cm boven de vloer bij zittend werk
- Een hoogte welke kan variëren tussen de 62 tot 125 cm boven de vloer bij zittend en staand werk
- Een minimale diepte van 80 cm
- Een minimale breedte van 120 cm
- Een rechte aanzitzijde van min. 65 cm
- Een eenvoudig instelbare hoogte tussen 62 en 85 cm
- Een vrije knieruimte onder de tafel van tenminste 65 cm diep
- Een vrije voetenruimte van tenminste 80 cm diep
- Een bovenblad dat licht is maar niet wit, krasvast en mat (niet spiegelen)
- Een tafelblad dat inclusief de draagconstructie aan de voorzijde niet dikker dan 5 cm is



# Wat is een goede werkopstelling?

Naast alle hoogtes en breedtes is het ook van belang dat je op belichting, temperatuur, ventilatie en omgevingsgeluid let. Dit is belangrijk voor je concentratie, inspanningsgehalte, rust en goede gesteldheid tijdens het thuiswerken.

## BEANTWOORD DAAROM REGELMATIG DE VOLGENDE VRAGEN:

- Komt er geen daglicht rechtstreeks in je ogen?
- Is het scherm vrij van spiegelingen door daglicht of verlichting?
- Zijn met de huidige verlichting documenten, beeldscherm en toetsenbord goed te lezen?
- Maak je gebruik van een losse muis, waarbij je je elleboog iets vóór je lichaam houdt?
- Valt er voldoende daglicht naar binnen?
- Kan je het klimaat (temperatuur, ventilatie) zelf regelen?
- Ondervind je geen hinder van storend geluid, zodat je geconcentreerd kunt werken?



# Xpert tips: veilig & gezond werken

1

## Afwisseling

Om klachten door langdurig beeldschermwerk te voorkomen is afwisseling het belangrijkste. Verander dus regelmatig van werkhouding. Ga daarnaast regelmatig van de werkplek af. Geef jouw ogen rust door af en toe weg te kijken van het beeldscherm. Neem koffie- en lunchpauzes en ga dan van de werkplek af.

2

## Overall goede werkplek

Zorg ervoor dat je overall waar je langer dan twee uur werkt een zo goed mogelijke werkplek creëert. Bij een laptop zijn bijvoorbeeld een extra toetsenbord, een muis en eventueel een scherm nodig. [Optioneel] Als je dit thuis niet hebt, hebben wij deze voor jou in bruikleen.

3

## Doe oefeningen

Om lichaamsklachten te voorkomen kun je oefeningen doen. Er zijn oefeningen om tussendoor even te ontspannen, maar ook oefeningen om juist even andere bewegingen te maken. Daarmee verandert de statische belasting van de spieren tijdens het beeldschermwerk.

4

## Signaleer beginnende klachten

Het belangrijk eventuele beginnende klachten te signaleren. Denk hierbij aan klachten aan spieren of gewrichten, vooral van armen, nek of schouders. Maar ook oogklachten, hoofdpijnklachten en werkdrukklachten komen vaak voor. Als je vermoedt dat deze klachten door het werk komen, twijfel dan niet en meld dit bij jouw leidinggevende of de bedrijfsarts.

XpertHR: jouw kennispartner in HR-vraagstukken