

ERGONOMISCHE INRICHTING WERKPLEK

Een ergonomisch ingerichte werkplek zorgt er voor dat werknemers in een goede lichaamshouding hun werk kunt doen. Hierbij zijn het meubilair en de hulpmiddelen aangepast aan individuele behoeften, lichaamsmaten en werkzaamheden. Bij een beeldschermwerkplek gaat het om een tafel, stoel, beeldscherm, toetsenbord en muis. En aanvullend, indien nodig, om een voetensteun en laptophouder.

Risico

Beeldschermwerk kan leiden tot klachten aan armen, nek en/ of schouders, vingers en ogen. Deze aandoeningen kunnen ontstaan door herhaalde bewegingen en langdurig en ingespannen hetzelfde werk doen.

Arbo-effecten

- Een werkplek die is aan te passen aan individuele maten en behoeften vermindert de kans op RSI/KANS en rugklachten.
- Het terugdringen of voorkomen van lichamelijke klachten zorgt ervoor dat werknemers minder snel uitvallen. Bovendien zijn werknemers productiever omdat zij niet gestoord worden door lichamelijke ongemakken.

Eisen

Of de werkzaamheden nu op kantoor of bij de werknemer thuis plaatsvinden, een beeldschermwerkplek moet voldoen aan de volgende eisen:

- een (verrijdbare) stoel, met de volgende instelmogelijkheden: zithoogte, zitdiepte, rugleuning en armsteunen;
- een werktafel van minimaal 120 x 80 cm, beenruimte van minimaal 60 cm breed x 60 cm diep, bij de voeten minimaal 80 cm diepte en een werkblad, welke in hoogte instelbaar is;
- een beeldscherm dat draaibaar, kantelbaar en in hoogte verstelbaar is en voldoende formaat heeft voor de afbeelding van de gelijktijdig benodigde informatie op het scherm;
- een (mini)toetsenbord en standaard muis voor invoer;
- een voetensteunvlak waar dat nodig is;
- als er met documenten wordt gewerkt: een passende documenthouder.

Deskundigenadvies

Op het moment dat er speciale hulpmiddelen of een aangepaste werkplek nodig zijn, is het wenselijk dat een ergonoom, arboadviseur of preventiemedewerker dit beoordeelt. Dit voorkomt onnodige en verkeerde aanschaf van hulpmiddelen.

Voorbeelden van speciale hulpmiddelen zijn:

- een headset bedoeld voor werknemers die regelmatig telefoneren terwijl ze beeldschermwerk verrichten. Een headset voorkomt het klemmen van de hoorn tussen hoofd en schouder. Er zijn ook draadloze exemplaren die werknemers in staat stellen op te staan, informatie te verzamelen en te lopen tijdens het bellen;
- software met spraakherkenning, die werknemers die door RSI/CANS nauwelijks meer kunnen tikken toch in staat stelt om met een beeldscherm te werken;
- een aangepaste muis of rolbal;
- een trilmuis om te stimuleren dat de gebruiker zijn hand niet onnodig op de muis laat liggen;
- tablet of pen;
- een gesplitst toetsenbord.

Extra aanbevelingen voor de tafel zijn:

- opbergmogelijkheid voor de systeemkast van de computer onder het blad;

- zit-statafel die in hoogte elektrisch verstelbaar is tot 130 cm, zodat de tafel bruikbaar is voor zowel zittend als staand werk;
 - een geluidsabsorberend scherm tussen twee werktafels, waardoor werknemers zich beter kunnen concentreren;
 - demontabel, zodat de werktafel gemakkelijk te verhuizen en op te slaan is;
 - voorzien van elektrische contactdozen en een mogelijkheid tot bekabeling, zodat losliggende en loshangende kabels worden weggewerkt.
-