

ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Ergonomie is belangrijk voor een gezonde en comfortabele werkomgeving. Een goede ergonomische inrichting van uw werkplek kan bijdragen aan het voorkomen van klachten zoals rug- en nekpijn, K.A.N.S. en vermoeidheid. Om te bepalen in hoeverre uw werkplek aan de ergonomische normen voldoet, kan u gebruik maken van deze checklist

Niet alle maatregelen in deze checklist hebt u nodig, dat is afhankelijk van uw werkzaamheden. Als u alle vragen kunt afvinken, dan is uw werkplek volledig ergonomisch ingericht en hoeft u geen verdere maatregelen te nemen. Als u één of meerdere vragen niet kan afvinken, dan kan het nuttig zijn om te kijken wat u nog kunt verbeteren om uw werkplek zo ergonomisch mogelijk te maken.

Stoel

- ☐ Is uw stoel in hoogte verstelbaar en staat dit op een onderstel met vijf poten?
- ☐ Heeft uw stoel een verstelbare lendensteun (lage rug)?
- ☐ Biedt de rugleuning voldoende ondersteuning voor uw rug?
- ☐ Zorgt de breedte en diepte van uw zitkuip voor een goede pasvorm en comfort?
- ☐ Biedt het zitkussen voor u voldoende comfort?
- ☐ Heeft uw zitkuip een kantelverstelling?
- ☐ Is uw zitkuip in diepte verstelbaar (naar voren en naar achteren)?
- ☐ Heeft de zitkuip een afgeronde voorkant die geen druk uitoefent op de achterkant van uw knieën en benen?
- ☐ Zitten uw knieën op of onder het niveau van uw heupen (knieën niet hoger dan heupen)?
- ☐ Staan uw voeten plat op de vloer of worden ze ondersteund door een stabiele voetsteun?
- ☐ Heeft uw stoel armleuningen die uw onderarmen ondersteunen en het draaien of normale bewegingen van de stoel niet hinderen?

ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Toetsenbord en muis

- ☐ Kunt u door de locatie van het toetsenbord uw bovenarmen en ellebogen dicht bij het lichaam houden (armen niet meer dan 45 graden naar buiten gestrekt)?
- ☐ Is er gewichtdragende ondersteuning voor uw armen (stoelleuning of polssteun) wanneer u uw toetsenbord gebruikt?
- ☐ Is er gewichtdragende ondersteuning voor uw arm (stoelleuning of polssteun) wanneer u uw muis gebruikt?
- ☐ Staat de positie en hoek van het toetsenbord een neutrale houding van de polsen toe, zodat de handen in een rechte lijn staan met de onderarmen (niet omhoog/omlaag of zijwaarts naar de pink gebogen)?
- ☐ Staat de locatie van de muis u toe om uw bovenarm en elleboog dicht bij het lichaam te houden (arm niet verder dan 45 graden naar buiten gestrekt)?
- ☐ Staat de plaatsing van de muis een neutrale houding van de pols toe, zodat uw hand in een rechte lijn is met de onderarm (niet omhoog/omlaag of zijwaarts naar de pink gebogen)?
- ☐ Rusten uw armen en polsen op oppervlakken (armleuning, polssteunen, bureaublad) zonder scherpe of harde randen?

ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Monitor

- ☐ Staat de monitor op een plek waar schittering op het scherm wordt voorkomen, waardoor u een ongemakkelijke houding kunt aannemen om het scherm te lezen?
(Vink niet af, als er enige schittering op uw scherm is)
- ☐ Is het scherm in een rechte hoek of uit de buurt van ramen en lampen geplaatst om verblinding en fel licht direct achter het scherm te voorkomen?
- ☐ Staat het scherm recht voor u (zonder uw hoofd of nek te hoeven draaien)?
- ☐ Bevindt de bovenste regel van het scherm zich op of iets (0-30 graden) onder ooghoogte?
- ☐ Staat de monitor op minimaal armlengte afstand van u?
- ☐ Kunt u het scherm duidelijk lezen zonder hoofd, nek of romp naar voren/achteren te buigen?

ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Overige zaken

- ☐ Is er voldoende ruimte op het bureaublad beschikbaar om taken uit te voeren zonder te draaien, zijwaarts te buigen of te reiken?
- ☐ Is er voldoende ruimte voor uw voeten, knieën en benen?
- ☐ Is er voldoende ruimte om uw stoel te draaien (zonder been obstructie) om werktaken uit te voeren?
- ☐ Als uw werk veelvuldig telefoongebruik vereist, wordt er dan een headset meegeleverd om te gebruiken wanneer telefooncommunicatie wordt gecombineerd met taken zoals typen of schrijven?
- ☐ Als u voor uw werk regelmatig documenten moet bekijken, is er dan een documenthouder voorzien om documenten in een verticale positie te houden?
- ☐ Is de documenthouder (indien aanwezig) op ongeveer dezelfde hoogte en afstand geplaatst als het beeldscherm?

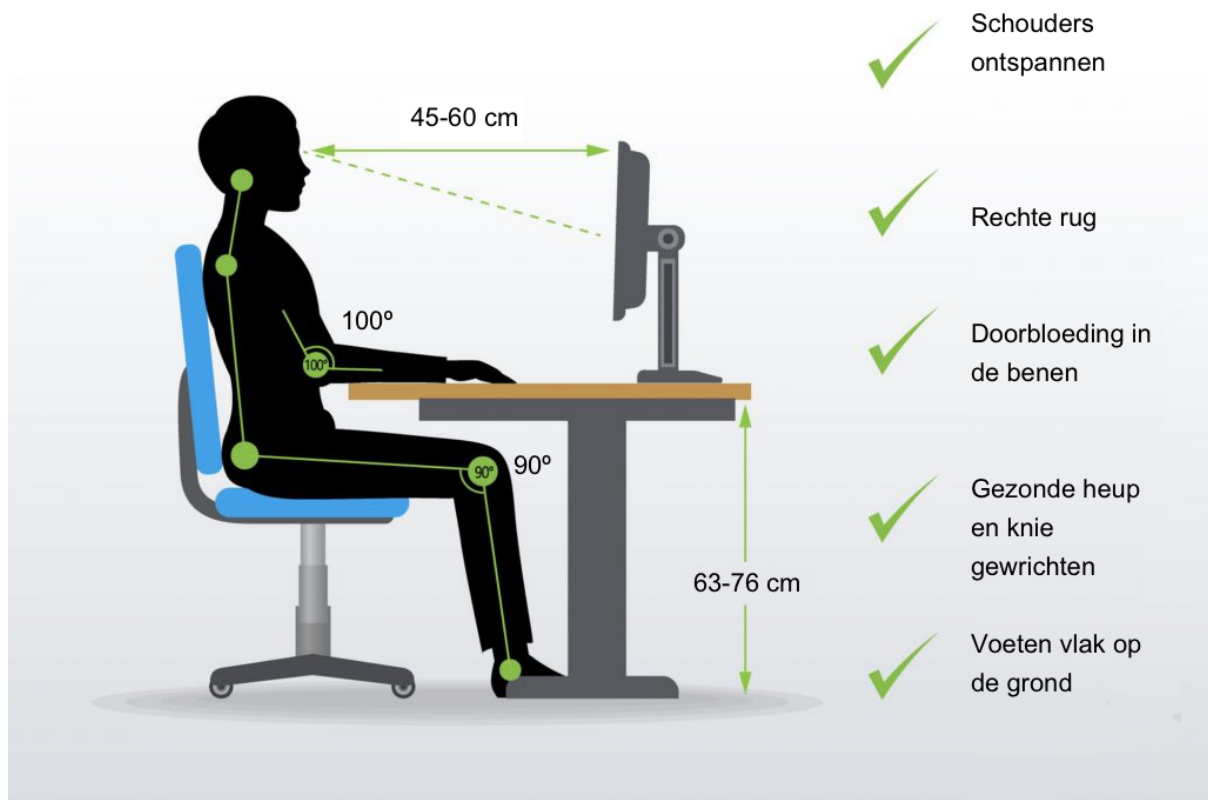
Advies of vragen?

Mocht u vragen hebben over deze checklist of advies voor verdere stappen, neem gerust contact met ons op via de website: www.fitopwerk.com

ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

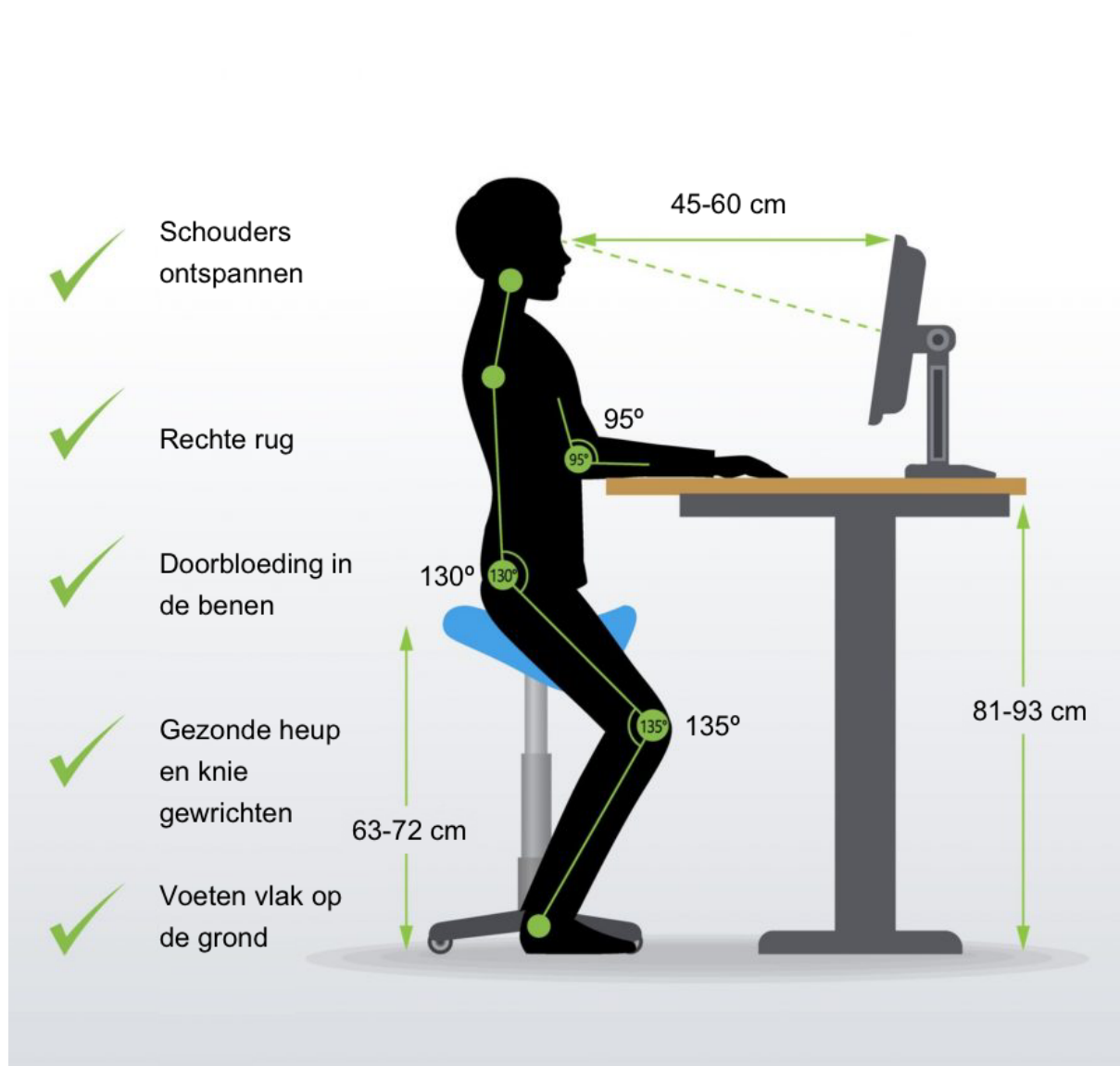
Indeale werkhouding

Zittende werkhouding



ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Staand ondersteund



ERGONOMIE CHECKLIST KANTOOR

Staan

