

CHECKLIST BEELDSCHERMWERK(PLEK) THUIS

Met deze checklist kun je beoordelen of je thuiswerkplek aan de ergonomische eisen voldoet. Als je een vraag met nee beantwoordt, kijk dan wat je kan doen om de situatie te verbeteren. Kom je er zelf niet uit, bespreek dan met je leidinggevende welke opties er zijn. Mocht je blijvend tegen knelpunten aanlopen bedenk dan of het verantwoord is om (structureel) thuis te werken.

	JA	NEE
<p>1. Kun je rustig thuiswerken?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heb je de beschikking over een rustige werkplek (bij voorkeur in een aparte kamer) waar je geconcentreerd kunt werken, of is sprake van aanwezige huisgenoten, geen aparte werkkamer of andere afleidende omstandigheden die tot werkstress kunnen leiden? 		
<p>2. Kun je jouw thuiswerkplek goed inrichten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heb je voldoende ruimte om thuis een werkplek te creëren? Denk aan een bureau, een bureaustoel en een externe monitor? - Is er voldoende daglichttoetreding en goede verlichting op de werkplek? - Kan het bureau dwars op het raam staan i.v.m. de lichtinval, of kun je de lichtinval regelen met raambekleding (bijvoorbeeld een gordijn)? 		
<p>3. Heb je de beschikking over een bureau op de juiste hoogte en met de juiste afmetingen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Is het bureau in hoogte instelbaar of staat het bureau op een voor jou juiste hoogte? <ul style="list-style-type: none"> * De hoogte van het bureau moet worden ingesteld op basis van de hoogte van de armleuningen. De armleuningen staan op de juiste hoogte als ze de armen ondersteunen waarbij de schouders laag en ontspannen zijn. * Als het bureau niet op de juiste hoogte is in te stellen, kijk dan of je een ander bureau kan plaatsen. Mocht dat niet kunnen, overweeg dan het gebruik van een voetenbankje. - Is het bureau voldoende breed en diep: ca. 120 x 80 cm? (+/- 10 cm) 		
<p>4. Gebruik je een apart scherm of, indien je enkel een laptop gebruikt, maak je gebruik van een laptopstandaard in combinatie met een los toetsenbord en een losse muis?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staat het beeldscherm in het midden van het bureau, zodat je recht achter het scherm kunt zitten? Indien je gebruik maakt van twee schermen en beide schermen evenveel gebruikt, plaats de schermen dan zo dat je in het midden zit. - Staat de bovenkant van het scherm op ooghoogte? - Staat het beeldscherm op ongeveer een armlengte afstand? - Gebruik je een los toetsenbord en een losse muis? 		
<p>5. Heb je de beschikking over een goed verstelbare bureaustoel zodat je ergonomisch beeldschermwerk kunt doen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zithoogte: staan jouw voeten stevig op de grond en maken jouw knieën een hoek van ongeveer 90 graden? - Zitdiepte: biedt de stoel voldoende steun aan je bovenbenen, maar knelt het niet in je knieholten? - Rugleuning: heb je voldoende steun van de rugleuning? 		

<ul style="list-style-type: none"> - Armsteunen: staan de armleuningen recht onder de schouders en ondersteunen ze de armen, waarbij de schouders laag en ontspannen zijn? - 		
<p>6. Kun je gebruikmaken van alle benodigde IT-apparatuur en IT-faciliteiten om je werk goed te kunnen doen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kun je gebruikmaken van VU-software en VU-mail? - Heb je toegang tot je bestanden? 		
<p>7. Heb je afspraken gemaakt over thuiswerken?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heb je met je leidinggevende afspraken gemaakt over thuiswerken? (bijvoorbeeld over werkinhoud, werktijden, bereikbaarheid, werkdruk enzovoorts) 		
<p>8. Heb je kennisgenomen van de overige aspecten rond veilig en gezond thuiswerken?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ben je op de hoogte van informatie en richtlijnen rond computer- en netwerkgebruik en het omgaan met oplaadbare apparaten? 		