

## Checklist Inrichting werkplek

Onderwerpen in deze controlelijst:	Toepassingsgebied:
Opstelling en inrichting beeldschermwerkplekken Instelling beeldschermwerkplekken CAD-werkplekken Organisatie van beeldschermwerk	Tekstverwerkingslokalen Lokalen informatiekunde Kantoren Losse pc-opstellingen CAD/CAM-werkplekken Werkplekken docenten Open leercentrum Werkruimte systeembeheer/informatisering

		In orde / n.v.t.	Niet in orde
<b>1. Opstelling en inrichting van beeldschermwerkplekken</b>			
1.1*	De kijkrichting naar het beeldscherm is bij voorkeur evenwijdig aan de ramen.		
1.2*	Hinderlijke reflectie in het beeldscherm van bijvoorbeeld lampen, komt niet voor.		
1.3*	Matrixprinters zijn, om het lawaai te beperken, omkast of in een aparte ruimte geplaatst.		
1.4*	Niemand heeft klachten over of hinder van laserprinters.		
1.5*	De verlichting op het werkvlak wordt als voldoende ervaren.		
1.6*	Het werkvlak biedt voldoende ruimte om papier op kwijt te kunnen.		
1.7*	Om het bureau-oppervlakte te vergroten is eventueel de systeemkast in beugels aan de zijkant van de tafel geplaatst.		
1.8*	De tafel heeft een lichte, matte kleur.		
1.9*	Voor de afvoer van warmte wordt de ruimte voldoende geventileerd of gekoeld.		
<b>2. Instelling beeldschermwerkplekken</b>			
2.1*	Stoelen en tafels zijn bij voorkeur in hoogte verstelbaar.		
2.2*	Onder het werkvlak is voldoende voeten- en beenruimte.		
2.3*	Voeten zijn gemakkelijk plat op de grond te plaatsen en de bovenbenen staan horizontaal.		
2.4*	Handen bevinden zich op		

	ellebooghoogte of iets lager.		
2.5*	De rug wordt zoveel mogelijk gesteund.		
2.6*	De kijkafstand naar het beeldscherm is instelbaar.		
2.7*	Het beeldscherm is te kantelen zodat de instelling van een individuele kijkhoek mogelijk is. ( $\pm 15^\circ\text{C}$ ).		
2.8*	De kleur/helderheid van het scherm heeft een gering contrast met de achtergrond: te grote contrasten veroorzaken oogvermoeidheid en hoofdpijn.		
		In orde / n.v.t.	Niet in orde
<b>3. CAD-werkplekken</b>			
3.1*	Er is voldoende oppervlakte om menutablet, muis en eventuele tekeningen op te leggen.		
3.2*	Het beeldscherm is in hoogte verstelbaar zodat de kijkhoek tussen 0 en 35°C is in te stellen.		
<b>4. Organisatie</b>			
4.1*	Het beeldschermwerk biedt voldoende afwisseling met andersoortig werk.		
4.2*	De software is aangepast aan het werk en de gebruiker.		
4.3*	Er is geregeld dat beeldschermwerkers periodiek hun gezichtsvermogen kunnen laten onderzoeken door de Arbodienst.		

## TOELICHTING BIJ DE GEMERKTE (\*) CONTROLEPUNTEN RB2 1 T/M 4

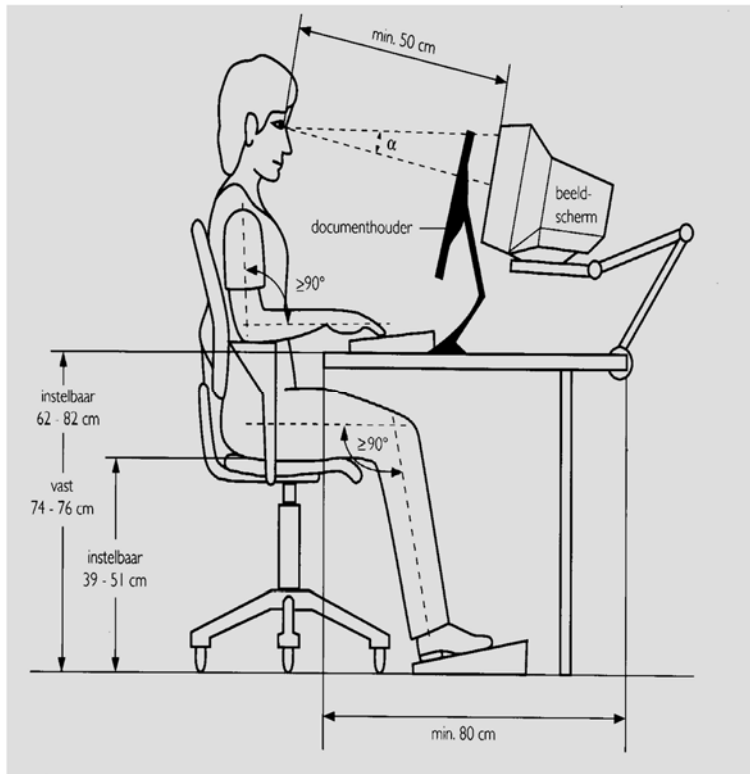
### 1 Opstelling en inrichting van beeldschermwerkplekken

- 1.1 Dit is om te grote contrasten met buitenlicht of spiegeling van buitenlicht in het scherm te voorkomen. Plaats in een zone van 3 meter vanaf de vensters, bij voorkeur geen beeldschermen. Een voorzetscherm kan spiegeling verminderen. Voorzetschermen verminderen echter ook de scherpheid van de tekens op het beeldscherm.
- 1.2 Er is TI-armatuur verkrijgbaar waarmee onder een kleine hoek de TI-buizen worden waargenomen. Daarnaast dient de plaatsing van armatuur en plaatsing van tafels op elkaar te worden afgestemd.
- 1.3 Een netwerk maakt het mogelijk om printers in andere ruimtes te plaatsen. Matrixprinters op viltmatten (met eventuele omkasting) produceren minder hinderlijk lawaai.

- 1.4 Bij intensief gebruik dient een laserprinter bij voorkeur buiten de ruimte geplaatst te worden (op netwerk). Bij een opstelling in de werkruimte is blootstelling aan ozon te voorkomen door:
- het uitlaatrooster van de printer niet te dicht bij de ademzone van de medewerker(s) te plaatsen;
  - het ozonfilter regelmatig te vervangen;
  - de laserprinter niet op te stellen in kleine ruimtes.
- 1.5 Op het werkvlak is een verlichtingssterkte nodig van minimaal 400 lux.
- 1.6/1.7 Eventueel zijn concepthouders te gebruiken.
- 1.8 Om spiegeling en te hoge contrasten te voorkomen.
- 1.9 Een PC-opstelling levert per tijdseenheid evenveel warmte als een mens. Oude apparatuur en kleurenschermen leveren nog meer warmte. Koeling is mogelijk door:
- extra ventilatie (dat wil zeggen: afvoer warmtelast);
  - plaatselijke (plafond) airco.

## **2 Instelling beeldschermwerkplekken**

- 2.1 In hoogte verstelbaar wil zeggen:
- Bij een vaste tafelhoogte is de hoogte van het werkvlak 70 - 76 cm.
  - Bij een vaste stoelhoogte is de hoogte van het zitvlak 47 cm.
  - Eventueel kunnen enkele hoogten worden ingesteld op de langste en kleinste leerlingen/studenten.
  - Stoelen moeten een rugleuning hebben.
  - De armsteunen zijn kort. De NEN-1812-stoel voldoet aan de eisen voor gezond beeldschermwerk.
- 2.2 Minimaal 60 cm breed en 65 cm diep.
- 2.3 t/m 2.5 Afhankelijk van de instelmogelijkheden van het meubilair.
- Tussenmaatregelen:
- voetensteun;
  - tafels op blokken.
- 2.6 De minimum kijkafstand is 50 cm. De optimale afstand is 60 - 70 cm.
- 2.7 Onderstaand figuur geeft richtlijnen voor de goede instelling van de beeldschermwerkplek.
- 2.8 Te grote contrasten veroorzaken oogvermoeidheid en hoofdpijn.



### 3 CAD-werkplekken

3.1/3.2 De kijkhoek bij CAD-werk moet groter zijn dan bij ander beeldschermwerk, omdat het lezen van tekeningen en het gebruik van het menutabret worden gecombineerd met kijken in het beeldscherm.

### 4 Organisatie

4.1 Voor beeldschermwerk zijn de volgende punten van belang:

- Een maximale totale werktijd van 5 à 6 uur per dag.
- Na maximaal 2 uur werken minimaal 10 minuten ander werk of rust.
- Kort-cyclische (dat wil zeggen: repeterende) taken vermijden.
- Zorg voor werk met voldoende afwisseling, moeilijkheidsgraad, autonomie en contactmogelijkheden (NPR 3003).
- Inzicht in het doel en resultaat van het werk is vereist.

4.2 Eisen aan software:

- Geschikt voor het werk: niet te ingewikkeld, maar ook weer niet met te weinig mogelijkheden.
- Aangepast aan het kennisniveau van de gebruiker.
- Gebruiksvriendelijk.

4.3 Iedere werknemer die voor het eerst beeldschermwerk gaat verrichten, moet vóór aanvang een arbeidsgezondheidskundig onderzoek (ogen en gezichtsvermogen) kunnen ondergaan.

- Als door beeldschermwerk gezichtsstoornissen zijn ontstaan moet de werknemer opnieuw een onderzoek kunnen ondergaan.
- Als uit het onderzoek blijkt dat de normale bril niet kan worden gebruikt voor het werk, moeten speciale beeldschermbrillen worden verstrekt.