

CHECKLIST VOOR BEELDSCHERMWERK

<http://rsi.algemeen.nl/oefeningen.html>

Inleiding

In deze checklist zijn vragen opgenomen waarmee de taken, het beeldscherm en de werkplek aan de belangrijkste eisen (m.u.v. de software) beoordeeld kunnen worden. De checklist is opgebouwd uit de volgende blokken:

- A. de functie;
- B. het beeldscherm;
- C. de muis.
- D. de werkomgeving;
- E. de werkopstelling;

Een werksituatie moet, indien deze vaak of langere tijd van de dag gebruikt wordt, in principe aan de eisen in alle blokken voldoen, aangezien het probleemloos werken met beeldschermen vereist dat zowel de functie-inhoudelijke als de ergonomische aspecten in orde zijn.

Het antwoord op iedere vraag kan JA of NEE luiden. Bij de antwoordcategorie is aangegeven of het antwoord een score van 0 of 1 oplevert. Aan het eind van elk blok worden de scores opgeteld.

Score	Betekenis
0-2	<i>Situatie is goed tot acceptabel</i>
2-4	<i>Verbetering van de situatie is gewenst</i>
>4	<i>Verbeteringen van de situatie zijn dringend nodig</i>

Een score hoger dan 2 per blok geeft aan dat verbetering gewenst is. Hogere scores geven aan dat de verbeteringen dringender worden. Aan de hand van de vragen waarbij het antwoord een score van 1 opgeleverd heeft, kan nagegaan worden op welke onderwerpen verbeteringen gewenst zijn.

Als uit de beantwoording van de vragen blijkt dat verbetering gewenst of noodzakelijk is kunt u contact opnemen met de Arbocoördinator.

Blok A de functie

	Vraag	punten
A 1.	Werkt u, op een werkdag van 8 uur, langer dan 6 uur met een beeldscherm? <i>Uit onderzoek is gebleken dat het vanuit ergonomisch oogpunt niet verantwoord is om op een werkdag van 8 uur of langer gedurende meer dan 5 à 6 uur arbeid aan een beeldscherm te verrichten.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
A 2.	Wordt het werk met het beeldscherm regelmatig afgewisseld met ander werk (niet aan het beeldscherm) of krijgt u in ieder geval na 2 uur werk met het scherm een pauze van tenminste 10 minuten? <i>Het is regel dat niet langer dan twee achtereenvolgende uren onafgebroken aan een beeldscherm werk mag worden verricht. De tendens is om de tijdsduur van twee uren naar een uur te verlagen. Dit omdat de huidige programmatuur de bewegingsarmoede alleen maar versterkt.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 3.	Kunt u gebruik maken van pauze-software, die automatisch aangeeft wanneer u aan een pauze of afwisseling toe bent?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 4.	Bestaat de functie alleen uit uitvoerend werk? (dus geen werkvoorbereiding, ondersteuning, organisatie of controle)	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
A 5.	Kunt u bij (technische) problemen hulp inroepen van andere afdelingen?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 6.	Bestaat de functie uit een combinatie van verschillende, zowel gemakkelijke als moeilijkere taken?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 7.	Beschikt u over mogelijkheden om het werktempo, de werkvolgorde en de werkmethode (deels) zelf te kiezen?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 8.	Moet u regelmatig (minimaal enkele malen per dag) ten behoeve van uw werk met collega's, klanten of chef overleggen?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
A 9.	Moet u geregeld onder hoge werkdruk werken of met een hoog werktempo?	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
A 10.	Werkt u in een groep waarin men zelf over de uitvoering van het werk kan beslissen?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1

TOTAAL BLOK A:

punten

Blok B het beeldscherm

	Vraag	punten
B 1.	Werkt u langer dan twee uur per dag met een laptop en/of notebook? <i>Laptops en notebooks voldoen niet aan de eisen uit de arboregeling m.b.t. beeldschermwerk omdat ze niet in hoogte instelbaar zijn en het toetsenbord niet vrij te plaatsen is. Als er langer dan twee uur aan een laptop of notebook gewerkt wordt, is uitbreiding met een los toetsenbord, een losse muis en een docking station gewenst.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
B 2.	Is de diameter van uw scherm 17 inch of groter indien u met meerdere vensters tegelijk werkt (bijv. AUTOCAD) <i>Grote schermen zijn nodig wanneer overzicht belangrijk is; bij het opmaken van drukwerk, bij tekeningen of schema's of wanneer gewerkt wordt met meerdere documenten naast elkaar.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1 <input type="checkbox"/> N.v.t. 0
B 3.	Bedraagt de hoogte van een hoofdletter 2,9 mm of meer? <i>De tekenhoogte op het scherm moet minimaal 1/170 maal de kijkafstand zijn. Bij de minimum kijkafstand van 50 cm is dit ongeveer 2,95 mm, bij een kijkhoek van 20° tot 22°. Als de kijkafstand groter wordt moet ook de tekenhoogte groter worden.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
B 4.	Zijn de tekens of lijnen op het scherm groot genoeg om deze gemakkelijk te kunnen lezen vanaf uw normale zitpositie.	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
B 5.	Heeft het beeldscherm donkere letters of lijnen op een lichte achtergrond?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
B 6.	Kan het beeldschermapparaat (zelf of middels een plateau) naar voren en naar achter worden gekanteld?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1

TOTAAL BLOK B:punten

Blok C de muis

	Vraag	punten
C 1.	Is de muis dunner dan 4 cm? <i>Een goede muis is niet dik, hoe dikker de muis hoe meer de hand naar achterover wordt gebogen. Juist deze polsstand is belastend.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
C 2.	Is de muis neutraal van vorm en zonder scherpe hoeken, zodat hij voor links- en rechtshandigen geschikt is?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
C 3.	Bevindt de muiskogel zich zo dicht mogelijk bij de vingers? <i>Het kogeltje dat de muis aanstuurt moet zo ver mogelijk naar voren (richting knoppen) bij de vingertoppen liggen. Deze locatie vergemakkelijkt een fijne positionering van de cursor.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
C 4.	Glijdt de muis soepel en zonder haperingen over de muismat? <i>Toelichting: voor de goede werking van de muis is het belangrijk dat de muismat voldoende stroef is. Bij haperingen kan het nodig zijn de muiskogel te reinigen.</i>	
C 5.	Bedient u de muis vanuit de pols. <i>Het is belangrijk de pols niet te veel zijwaarts te buigen: de muis moet hoofdzakelijk bediend worden door de elleboog stil te laten liggen en de hele onderarm heen en weer te bewegen, zonder daarbij de pols te veel zijdelings te buigen.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
C 6.	Is de muis voorzien van een kabel die lang genoeg is voor gemakkelijke bediening?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
C 7.	Is de muissnelheid ingesteld naar u eigen voorkeur. Niet te snel maar ook niet te langzaam? <i>Om een gespannen houding te voorkomen is het aan te bevelen de cursorsnelheid en de dubbelklik snelheid niet maximaal in te stellen. Precieze positionering vergt immers tijd.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1

TOTAAL BLOK C:punten

Blok D de werkomgeving

	Vraag	punten
D 1.	Is het verlichtingsniveau voldoende om geschreven tekst gemakkelijk te kunnen lezen?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
D 2.	Worden TI-buizen of andere verlichting direct weerspiegeld in het beeldscherm? <i>Aan de lichtafscherming van de verlichtingsarmaturen moeten bij het gebruik van beeldschermen hogere eisen worden gesteld dan in ruimten zonder beeldschermen. Deze hogere eisen zijn het gevolg van het spiegelende glasoppervlak van de beeldschermen.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
D 3.	Is er goede helderheidwering voor alle vensters aanwezig?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
D 4.	Wordt er rechtstreeks tegen het daglicht in gekeken als men op het beeldscherm kijkt? <i>Beeldschermen kunnen niet willekeurig dichtbij vensters geplaatst worden. Ter voorkoming van te hoge luminantieverhoudingen is het gewenst het beeldscherm niet tegen de achtergrond te plaatsen waarin zich een venster bevindt. Samen met het feit dat vensters ook niet in het beeldscherm mogen spiegelen leidt dit tot de aanbeveling dat beeldschermen in een richting loodrecht op vensters moten worden opgesteld.</i>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
D 5.	Ziet men in het uitgeschakelde beeldscherm vensters, lichte voorwerpen, lichte wanden of lichtbronnen weerspiegeld?	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
D 6.	Wanneer er een printer wordt gebruikt die storend lawaai veroorzaakt, is deze dan in een aparte ruimte geplaatst?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
D 7.	Heeft u last van hinderlijke tocht op de werkplek?	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0

TOTAAL BLOK D:punten

Blok E de werkopstelling

	Vraag	punten
E 1.	<p>Is uw kantoorstoel in hoogte verstelbaar, in ieder geval tussen 41 en 52 cm?</p> <p><i>Het werken met beeldschermen stelt extra eisen aan het te gebruiken meubilair. Beeldschermen kunnen niet goed gebruikt worden op klassieke schrijfbureaus. De werkhoogte voor lezen of schrijfwerk ligt in het algemeen ongeveer 5 cm hoger dan de werkhoogte voor beeldschermwerk. Aangezien beeldschermwerk plaatsgebonden is, is het gewenst om over goede werktafels en stoelen te beschikken.</i></p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 2.	<p>Is de zitting voldoende diep (minimaal 44 cm) en breed (minimaal 40 cm)?</p> <p><i>De zitting moet het bovenbeen optimaal ondersteunen. De effectieve zitdiepte moet 8-10 cm kleiner zijn dan de bovenbeenlengte.</i></p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 3.	<p>Is de rugleuning of zitting naar voren en naar achteren te verstellen (minimaal 40 tot 44 cm tussen de rugleuning en de voorzijde van de zitting)?</p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 4.	<p>Heeft deze stoel een hoge rugleuning (minimaal 37 cm hoog) én een welving in het onderste deel van de rugleuning?</p> <p><i>De rugleuning moet zodanig ingesteld worden dat het bolle gedeelte in het onderste deel van de rugleuning samen valt met de holte in de rug.</i></p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 5.	<p>Zijn de armsteunen hinderlijk bij het aanschuiven tot de tafel?</p>	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
E 6.	<p>Zijn de armsteunen verstelbaar in hoogte (tenminste tussen 20 en 27 cm boven de zitting) en hebben zij een vlakke bovenzijde?</p> <p><i>Ondersteuning van de armen is van belang om het optreden van gezondheidsklachten aan de handen polsen, de armen en de nek/schouders van de gebruikers te voorkomen. De eis van in breedte instelbaarheid van de armsteunen is nog niet wettelijk vereist maar wel wenselijk in verband met het toenemend gebruik van de muis.</i></p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 7.	<p>Is het werkvlak voldoende ruim ook voor het andere werk dan het beeldschermwerk (minimaal 120 cm breed en voldoende om het beeldscherm op tenminste 50 cm afstand van de ogen te plaatsen)?</p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 8.	<p>Heeft onder het werkvlak voldoende beenruimte (minimaal 65 cm diep) en voldoende voetruimte (minimaal 80 cm diep) op de plaatsen waar u aan de werktafel werkt?</p>	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1

E 9.	<p>Is het werkvlak in hoogte tenminste verstelbaar tussen 62 en 82 cm boven de vloer of heeft het een vaste hoogte tussen 74 en 76 cm?</p> <p><i>Bureaus met een vaste werkhoogte (75 cm) kunnen alleen gebruikt worden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ° <i>als deze voor langere werknemers (> 1.85m) verhoogd worden en</i> ° <i>voor kleinere medewerkers (< 1.70) als een voetensteun ter beschikking wordt gesteld.</i> 	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 10.	Is het werkblad, inclusief de draagconstructie, aan de voorzijde dikker dan 5 cm?	<input type="checkbox"/> JA: 1 <input type="checkbox"/> NEE: 0
E 11.	Is het bovenblad van het werkvlak licht getint (mag niet spiegelen)?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1
E 12.	Is er indien nodig een voldoende grote en verstelbare documenthouder beschikbaar?	<input type="checkbox"/> JA: 0 <input type="checkbox"/> NEE: 1 <input type="checkbox"/> o n.v.t. 0

TOTAAL BLOK E:punten