

CHECKLIST VOOR BEELDSCHERMWERK

Inleiding

In deze checklist zijn vragen opgenomen waarmee de gebruiker kan beoordelen of zijn taak, beeldscherm en werkplek aan de belangrijkste eisen voldoen (met uitzondering van de software). 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 heeft, kan nagegaan worden op welke onderwerpen verbeteringen gewenst zijn.

Als uit de beantwoording van de vragen blijkt dat verbetering gewenst of noodzakelijk is, neem dan contact op met de preventiemedewerker of leidinggevende.

Literatuur

Arbodossier beeldschermwerk

Arbo-Informatieblad-2, Werken met Beeldschermen

Blok A, de functie

Vraag A1 Werkt u, op een werkdag van 8 uur, langer dan 6 uur met een beeldscherm?

JA: 1 NEE: 0

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.

Vraag A2 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 ten minste 10 minuten?

JA: 0 NEE: 1

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.

Vraag A3 Kunt u gebruikmaken van pauze-software, die automatisch aangeeft wanneer u aan een pauze of afwisseling toe bent?

JA: 0 NEE: 1

Vraag A4 Bestaat de functie alleen uit uitvoerend werk? (dus geen werkvoorbereiding, ondersteuning, organisatie of controle)

JA: 1 NEE: 0

Vraag A5 Kunt u bij (technische) problemen hulp invoeren van andere afdelingen?

JA: 0 NEE: 1

Vraag A6 Bestaat de functie uit een combinatie van verschillende, zowel gemakkelijke als moeilijkere taken?

JA: 0 NEE: 1

Vraag A7 Beschikt u over mogelijkheden om het werktempo, de werkvolgorde en de werkmethode (deels) zelf te kiezen?

JA: 0 NEE: 1

Vraag A8 Moet u regelmatig (minimaal enkele malen per dag) ten behoeve van uw werk met collega's, klanten of leidinggevende overleggen?

JA: 0 NEE: 1

Vraag A9 Moet u geregeld onder hoge werkdruk werken of met een hoog werktempo?

JA: 1 NEE: 0

Vraag A10 Werkt u in een groep waarin men zelf over de uitvoering van het werk kan beslissen?

JA: 0 NEE: 1

TOTAAL BLOK A: ... punten

Blok B, het beeldscherm

Vraag B 1 Werkt u langer dan twee uur per dag met een laptop en/of notebook?

JA: 1 NEE: 0

Laptops en notebooks voldoen niet aan de eisen uit de arboregeling voor 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.

Vraag B 2 Is de diameter van uw scherm 17 inch of groter, indien u met meerdere vensters tegelijk werkt (bijv. AUTOCAD)?

JA: 0 NEE: 1 N.v.t.: 0

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.

Vraag B 3 Bedraagt de hoogte van een hoofdletter 2,9 mm of meer?

JA: 0 NEE: 1

De tekenhoogte op het scherm moet minimaal 1/170 maal de kijkafstand zijn. Bij een minimumkijkafstand 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.

Vraag B 4 Zijn de tekens of lijnen op het scherm groot genoeg om deze gemakkelijk te kunnen lezen vanaf uw normale zitpositie?

JA: 0 NEE: 1

Vraag B 5 Heeft het beeldscherm donkere letters of lijnen op een lichte achtergrond?

JA: 0 NEE: 1

Vraag B 6 Kan het beeldschermapparaat (zelf of middels een plateau) naar voren en naar achter worden gekanteld?

JA: 0 NEE: 1

TOTAAL BLOK B: ... punten

Blok C, de muis

Vraag C 1 Is de muis dunner dan 4 cm?

JA: 0 NEE: 1

Een goede muis is niet dik, hoe dikker de muis hoe meer de hand achterover wordt gebogen. Juist deze polsstand is belastend.

Vraag C 2 Is de muis neutraal van vorm en zonder scherpe hoeken, zodat hij voor links- en rechts-handigen geschikt is?

JA: 0 NEE: 1

Vraag C 3 Bevindt de muiskogel zich zo dicht mogelijk bij de vingers?

JA: 0 NEE: 1

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.

Vraag C 4 Glijdt de muis soepel en zonder haperingen over de muismat?

JA: 0 NEE: 1

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.

Vraag C 5 Bedient u de muis vanuit de pols?

JA: 1 NEE: 0

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.

Vraag C 6 Is de muis voorzien van een kabel die lang genoeg is voor gemakkelijke bediening?

JA: 0 NEE: 1

Vraag C 7 Is de muissnelheid ingesteld naar u eigen voorkeur? Niet te snel, maar ook niet te langzaam?

JA: 0 NEE: 1

Om een gespannen houding te voorkomen is het aan te bevelen de cursorsnelheid en de dubbelklikksnelheid niet maximaal in te stellen. Precieze positionering vergt immers tijd.

TOTAAL BLOK C: ... punten

Blok D, de werkomgeving

Vraag D 1 Is het verlichtingsniveau voldoende om geschreven tekst gemakkelijk te kunnen lezen?
 JA: 0 NEE: 1

Vraag D 2 Worden tl-buizen of andere verlichting direct weerspiegeld in het beeldscherm?
 JA: 1 NEE: 0

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.

Vraag D 3 Is er goede helderheidwering voor alle vensters aanwezig?
 JA: 0 NEE: 1

Vraag D 4 Wordt er rechtstreeks tegen het daglicht in gekeken, als men op het beeldscherm kijkt?
 JA: 1 NEE: 0

Beeldschermen kunnen niet willekeurig dicht bij 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 moeten worden opgesteld.

Vraag D 5 Ziet men in het uitgeschakelde beeldscherm vensters, lichte voorwerpen, lichte wanden of lichtbronnen weerspiegeld?
 JA: 1 NEE: 0

Vraag D 6 Wanneer er een printer wordt gebruikt die storend lawaai veroorzaakt, is deze dan in een aparte ruimte geplaatst?
 JA: 0 NEE: 1

Vraag D 7 Heeft u last van hinderlijke tocht op de werkplek?
 JA: 1 NEE: 0

TOTAAL BLOK D: ... punten

Blok E, de werkopstelling

Vraag E 1 Is uw kantoorstoel in hoogte verstelbaar, in ieder geval tussen 41 en 52 cm?

JA: 0 NEE: 1

Het werken met beeldschermen stelt extra eisen aan het te gebruiken meubilair. Beeldschermen kunnen niet goed gebruikt worden op klassieke schrijfbureaus. De werkhogte voor lees- en of schrijfwerk ligt in het algemeen ongeveer 5 cm hoger dan de werkhogte voor beeldschermwerk. Aangezien beeldschermwerk plaatsgebonden is, is het gewenst om over goede werktafels en stoelen te beschikken.

Vraag E 2 Is de zitting voldoende diep (minimaal 44 cm) en breed (minimaal 40 cm)?

JA: 0 NEE: 1

De zitting moet het bovenbeen optimaal ondersteunen. De effectieve zitdiepte moet 8-10 cm kleiner zijn dan de bovenbeenlengte.

Vraag E 3 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)?

JA: 0 NEE: 1

Vraag E 4 Heeft deze stoel een hoge rugleuning (minimaal 37 cm hoog) én een welving in het onderste deel van de rugleuning?

JA: 0 NEE: 1

De rugleuning moet zodanig ingesteld worden, dat het bolle gedeelte in het onderste deel van de rugleuning samenvalt met de holte in de rug.

Vraag E 5 Zijn de armsteunen hinderlijk bij het aanschuiven tot de tafel?

JA: 1 NEE: 0

Vraag E 6 Zijn de armsteunen verstelbaar in hoogte (tenminste tussen 20 en 27 cm boven de zitting) en hebben zij een vlakke bovenzijde?

JA: 0 NEE: 1

Ondersteuning van de armen is van belang om het optreden van gezondheidsklachten aan de handen, de polsen, de armen en de nek/schouders van de gebruikers te voorkomen. De eis van in breedte instelbare armsteunen is nog niet wettelijk vereist, maar wel wenselijk, in verband met het toenemend gebruik van de muis.

Vraag E 7 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)?

JA: 0 NEE: 1

Vraag E 8 Is er 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?

JA: 0 NEE: 1

Vraag E 9 Is het werkvlak in hoogte ten minste verstelbaar tussen 62 en 82 cm boven de vloer, of heeft het een vaste hoogte tussen 74 en 76 cm?
 JA: 0 NEE: 1

Bureaus met een vaste werkhoogte (75 cm) kunnen alleen gebruikt worden:

- als deze voor langere werknemers (> 1.85m) verhoogd worden en

- voor kleinere medewerkers (< 1.70), als een voetensteun ter beschikking wordt gesteld.

Vraag E 10 Is het werkblad, inclusief de draagconstructie, aan de voorzijde dikker dan 5 cm?
 JA: 1 NEE: 0

Vraag E 11 Is het bovenblad van het werkvlak licht getint (mag niet spiegelen)?
 JA: 0 NEE: 1

Vraag E 12 Is er, indien nodig, een voldoende grote en verstelbare documenthouder beschikbaar?
 JA: 0 NEE: 1 N.V.T.: 0

TOTAAL BLOK E: ... punten