

Risico-inventarisatie & Evaluatie thuiswerkplek

Deze instructie invullen en toevoegen als bijlage bij je thuiswerkovereenkomst

De werkgever, gemeente Hoogeveen, en medewerkers zijn samen verantwoordelijk voor veilige en gezonde arbeidsomstandigheden. De werkplekken *binnen* de kantoorruimtes van de gemeente Hoogeveen voldoen aan de ergonomische eisen en richtlijnen. Medewerkers kunnen – daar waar het werk het toelaat – afspraken maken met hun leidinggevenden over *thuis* werken. Bij een niet goed ingerichte thuiswerkplek kunnen echter gezondheidsklachten ontstaan. Het is zowel in het belang van de werkgever als in je eigen belang om te voorkomen dat klachten ontstaan. Via deze Risicoinventarisatie en Evaluatie (RI&E) kun je eventuele risico's van je thuiswerkplek in beeld brengen en op basis daarvan afspraken maken met je leidinggevende over het thuiswerken.

Vraag	Toelichting	Antwoord	Advies
Kun je thuis in rust werken?	Aanwezigheid van huisgenoten, het niet hebben van een aparte werkkamer, of andere omstandigheden die geluiden met zich meebrengen of waardoor je wordt afgeleid kunnen je psychosociale arbeidsbelasting verhogen.	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee	Als je geen rustige thuiswerkplek hebt, is het niet mogelijk om geconcentreerd thuis te werken.
Heb je een ruime en goed verlichte werkplek?	Je thuiswerkplek moet voldoende ruimte hebben voor een werktafel en stoel. Bovendien moet er voldoende lichtinval of verlichting zijn. Plaats je beeldscherm bij voorkeur dwars op de lichtinval in verband met reflectie en contrast. Is dit niet mogelijk, gebruik dan lichtwering om reflectie op je beeldscherm tegen te gaan, en/of het contrast tussen daglicht en beeldscherm te dempen.	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee	Als je geen ergonomisch verantwoorde werkplek hebt, werk niet meer dan 2 uur per etmaal achter je bureau/beeldscherm.
Heb je een werktafel en een stoel waarmee je op een ergonomisch verantwoorde manier kunt werken?	De stoel is zodanig dat daarmee een gezonde zithouding kan worden aangenomen: <ul style="list-style-type: none"> • Heeft een hoge rugleuning met een welving in het onderste deel van de rugleuning. • Heeft armsteunen die de onderarmen ondersteunen. • Heeft een zitting op een zodanige hoogte dat bovenbenen en onderbenen in een hoek van 90° staan. • Tussen knieholte en de voorkant van de zitting nog ca. een vuistbreedte ruimte overblijft. Voor de juiste instellingen van je stoel zie bijlage Check je werkplek.	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee	Als je geen ergonomisch verantwoorde werkplek hebt, werk dan niet meer dan 2 uur per etmaal achter je bureau/beeldscherm.
	De tafel voldoet aan deze voorwaarden (zie voor juiste instellingen bijlage Check je werkplek): <ul style="list-style-type: none"> • is voldoende diep en breed (bij voorkeur minimaal 80 cm diep en 		

	<p>120 cm breed).</p> <ul style="list-style-type: none"> • De hoogte is gelijk aan de hoogte van je armsteunen (zie bijlage Check je werkplek). • Heeft voldoende beenruimte onder de werktafel (bij voorkeur 65 cm diep en 60 cm breed). <p>Voor de juiste instellingen van je tafel zie bijlage Check je werkplek</p>		
<p>Maak je gebruik van ergonomisch verantwoorde hulpmiddelen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als je veel (> 2 uur per dag) werkt met een computer, gebruik dan een computer met los beeldscherm, muis en toetsenbord. • Voor de juiste instellingen zie bijlage Check je werkplek. • Gebruik je een laptop of tablet, doe dat dan niet langer dan 2 uur per dag. Wil je meer dan 2 uur werken, zorg dan voor een los toetsenbord, een losse muis, en plaats de bovenrand van je beeldscherm op ooghoogte. 	<p><input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee</p>	<p>Als je geen ergonomisch verantwoorde hulpmiddelen hebt, werk dan niet meer dan 2 uur per etmaal achter je beeldscherm.</p>

Evaluatie van je antwoorden:

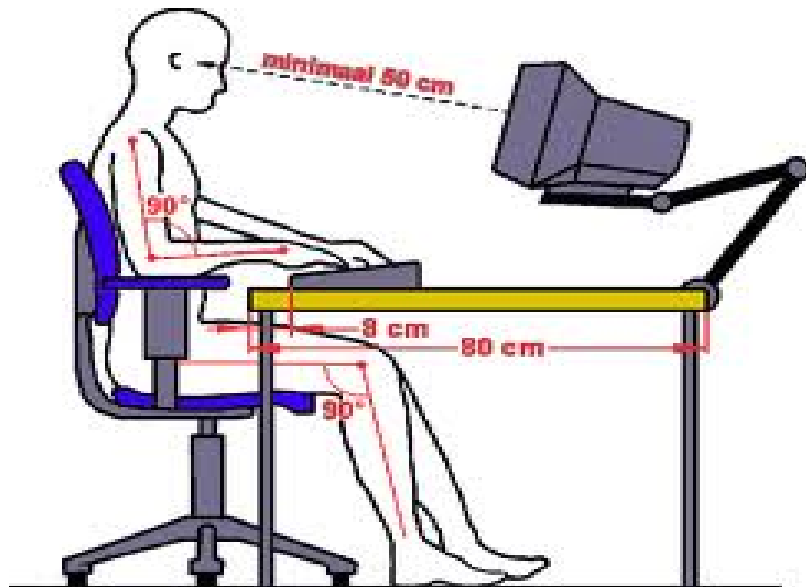
- Langdurig (>2 uur per dag) thuiswerken achter je bureau/beeldscherm is alleen verantwoord als je op *alle* vragen ja hebt kunnen antwoorden.
- Als je een of meer vragen vraag met **Nee** hebt beantwoord, kan langdurig werken achter je bureau/beeldscherm (>2uur per dag) klachten veroorzaken. We raden dat ten zeerste af. Maak met je leidinggevende afspraken over kortere thuiswerktijden (maximaal 2 uur per dag achter je bureau/beeldscherm) of neem maatregelen waardoor je de vraag toch met **Ja** kunt beantwoorden.
- Als je een of meer vragen met **Nee** hebt beantwoord en er geen maatregelen mogelijk zijn om de ongewenste situatie op te heffen, dan is meer dan 2 uur per dag thuiswerken achter je bureau/beeldscherm niet verantwoord. Kom daarvoor op kantoor werken, daar heb je een ergonomisch verantwoorde werkplek.

Afspraken met leidinggevende en genomen maatregelen:

CHECK JE WERKPLEK!

Binnen de gemeente Hoogeveen wordt aandacht besteed aan de inrichting van de werkplekken, om te voorkomen dat medewerkers lichamelijke klachten krijgen. Hieronder hebben we een checklist gemaakt, zodat iedereen zijn of haar eigen werkplek kan instellen.

Op de figuur hieronder is de basishouding aangegeven. Blijf niet te lang in dezelfde werk- en/of zithouding zitten, regelmatig afwisselen! Probeer ook je werkzaamheden af te wisselen.



Bureaustoel

- hoogte lendesteun (het meest bolle deel van de rugleuning, moet in het meest holle deel van je onderrug drukken)
- knie t.o.v. zitting: 90°, goed achterin stoel gaan zitten; voeten plat op de grond neerzetten. Zorg dat er tussen knieholte en de voorkant van de zitting nog ca. een vuistbreedte ruimte overblijft. (bij meer ruimte de zitting naar voren verplaatsen; bij minder ruimte zitting naar achteren)
- arm- en elleboog: 90°. Stel de hoogte van de armleuningen zo in, dat bij ontspannen neerhangende bovenarmen en een horizontale houding van de onderarm, de ellebogen net op de armleuningen steunen

Bureaublad

- bovenkant armleuningen ca 1 cm boven het bureaublad
- zo dicht mogelijk bij het bureaublad gaan zitten

Beeldscherm

- zover mogelijk van het raam zitten; kijkrichting evenwijdig aan raam, voorkom reflectie op het scherm van lamp-, buiten- of zonlicht; zonwering gebruiken en/of beeldscherm iets naar voren kantelen
- stel met knoppen op het beeldscherm het contrast op ca. 100% en brightness op ca. 35% afstand tussen beeldscherm en ogen: tussen 50 en 70 cm
- kijkhoogte: bovenrand (hp-logo) op ooghoogte. Hoogte is aan te passen met een pak A4 papier

Toetsenbord

- ga recht achter het toetsenbord zitten en plaats het 8 à 10 cm van de rand van het bureaublad
- houd de pootjes van het toetsenbord ingeklapt, zo voorkom je dat de polsen te ver naar achteren buigen, waardoor klachten kunnen ontstaan
- de handen moeten in het verlengde van de onderarm staan
- handen rusten vóór het toetsenbord, bij rust/nadenken
- laat de polsen/handen tijdens het typen “zweven” boven het toetsenbord

Muis

- probeer de muis zo min mogelijk te gebruiken; gebruik bij voorkeur de sneltoetsen
- plaats de muis naast het toetsenbord, onder direct bereik van de onderarm, je onderarm rust op werkblad of armsteun
- om de muis nauwkeurig te kunnen sturen en de belasting van de arm te beperken, moet de onderarm gesteund worden door de armlegger van de bureaustoel
- houd je vingers ontspannen tijdens het bedienen van de muisknoppen
- geen muismat met ingebouwde polssteun gebruiken, omdat grote bewegingen vanuit de onderarm gemaakt moeten worden

Laptop-gebruik

In de Arbowet staat dat je maximaal 2 uur per dag aan een “kale” laptop mag werken. Een kale laptop is een laptop zonder externe muis, extern toetsenbord en beeldschermverhoger. Als je meer dan 2 uur per dag met zo'n laptop wil werken is het verplicht de laptop aan te passen met bovenstaande hulpmiddelen.