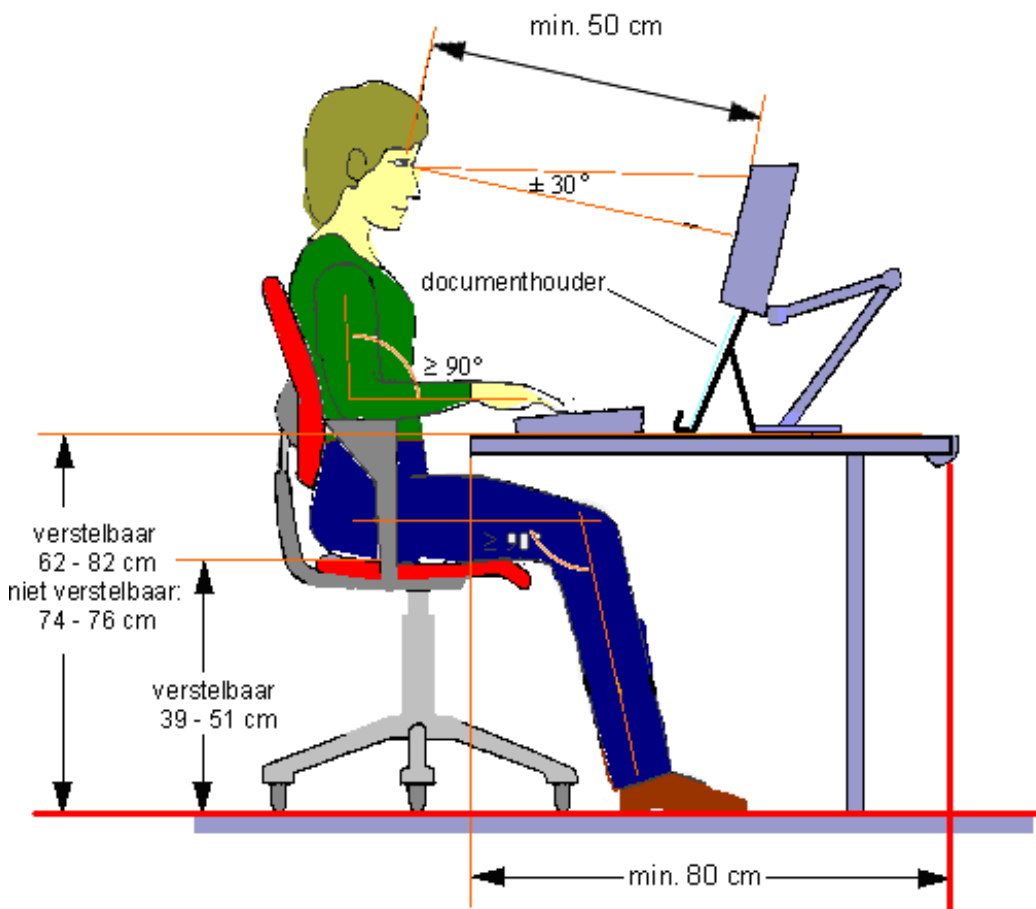


Instructie voor een verantwoorde beeldschermwerkplek en werkhouding

De beeldschermwerkplek van medewerkers moet bestaan uit een bureaustoel, een bureau en verlichting die voldoen aan de eisen die arbeidsomstandighedenwetgeving stelt. Dit betekent dat het meubilair, in gebruik bij het verrichten van beeldschermwerk, voldoet aan de volgende voorschriften:

- de werktafel of het werkvlak maakt een comfortabele houding van de gebruiker mogelijk en heeft een reflectiearm oppervlak, is voldoende groot en maakt een flexibele opstelling van beeldscherm, toetsenbord, documenten en accessoires mogelijk;
- de werkstoel is stabiel, heeft een in hoogte verstelbare zitting en een rugleuning, waarvan de hoogte en hellingshoek verstelbaar zijn en geeft de gebruiker bewegingsvrijheid en een comfortabele werkhouding.

Bovendien betekent dit dat de verlichting van de werkruimte of de beeldschermwerkplek zorgt voor voldoende licht en een passend contrast tussen beeldscherm en omgeving, rekening houdende met de aard van het werk en de visuele behoeften van de gebruiker. Mogelijke verblinding en hinderlijke reflecties op het beeldscherm of op apparaten door (kunstmatige) lichtbronnen moeten worden vermeden.



Afwisseling van werk en voldoende pauzes

Na twee achtereenvolgende uren beeldschermwerk dient het werk te worden afgewisseld met ander werk of een pauze. Hiermee kunnen lichamelijke klachten worden voorkomen.