

Standaard Checklist NPR beeldschermwerkplek

Normaal postuur, lengte tussen 160 en 190 cm

1) Bureaustoel

Lichaamslengte tussen de 160 en 190 cm? Stoel voldoet aan de NEN 1335 norm? ja nee

Bij Ja: ga door met vraag 2

Bij Nee of onbekend; vul onderstaande checklist in om te bekijken of huidige bureaustoel voldoet.

Zitting:

Zithoogte verstelbaar tussen 38 en 43 cm ja nee

Zitvlak minimaal 38 cm diep ja nee

Zitvlak 7 cm verstelbaar in ieder geval tussen 38 en 43 cm ja nee

Rugleuning:

Rugleuning minimaal 36 cm breed ja nee

Lengte rugleuning minimaal 22 cm ja nee

Rugleuning is in hoogte en hellingshoek verstelbaar ja nee

Verstelbare lendesteun aanwezig, minimaal 7 cm in hoogte aan te passen ja nee

ArMLEUNINGEN:

Verstelbaar in hoogte tussen 20 en 30 cm ja nee

Armsteunen zijn minimaal 5 cm breed en 15 cm lang ja nee

Ruimte tussen de armsteunen verstelbaar tussen 41 en 51 cm ja nee

Zwenkwielen:

5 draaibare zwenkwielen aanwezig ja nee

2) Bureau

Bureau is minimaal 120 cm lang en 80 cm diep ja nee

Bureaublad is af te stemmen op de hoogte van de correct ingestelde armsteunen ja nee

Vrije knieruimte onder bureau minimaal 65 cm diep ja nee

Bureaublad en constructie niet dikker dan 5 cm ja nee

3) Laptop

Laptop gebruik van meer dan 2 uur per dag:

Los beeldscherm en/ of laptopverhoger aanwezig ja nee

Los toetsenbord aanwezig ja nee

Losse muis aanwezig ja nee

Volledig platte muismat aanwezig ja nee

4) Verlichting

Bij dag- en kunstlicht is er voldoende contrast zodat documenten, toetsenbord en de beeldschermen zonder moeite te lezen zijn. ja nee

Werken zonder schittering van raam/ lampen op scherm, toetsenbord en documenten is mogelijk. ja nee

Uitslag: indien alle vragen met ja zijn beantwoord voldoet jouw werkplek aan de richtlijnen, bij 1 of meerdere keren nee is een werkplekcheck aan te raden. Bij bestaande klachten wordt een werkplekonderzoek ter plaatse aangeraden.