

# ERGONOMIE CHECKLIST

De mens is niet gemaakt om langere tijd onbeweeglijk in dezelfde houding te blijven. Leven is beweging en verandering, geen stilstand. Wie dagelijks zijn werk zittend verricht – en dat ook nog eens vele jaren lang – brengt zijn gezondheid in gevaar. Om ervoor te zorgen dat de mens in het moderne kantoorleven gezond, fit en energiek blijft bestaat er ergonomie. Check met behulp van de vragenlijst of uw werkomgeving ergonomisch verantwoord is!

## WERKORGANISATIE EN FUNCTIE-INHOUD

- Wordt het bureauwerk op een natuurlijke wijze afgewisseld door ander werk? ja / nee
- Kan de werknemer na 2 uur bureauwerk ander werk doen of pauzeren? ja / nee
- Kan de werknemer zelfstandig beslissingen nemen over werkvolgorde, werktempo en werkmethode? ja / nee

## COMPUTER

- Kunnen de helderheid en het contrast van het beeldscherm worden ingesteld? ja / nee
- Is het beeldscherm vrij van flikkering, trilling of verschuiving? ja / nee
- Worden de armen voldoende ondersteund? ja / nee

## KANTOORSTOEL

- Zijn de zitting (hoogte) en armsteunen verstelbaar? ja / nee
- Heeft de stoel een hoge rugleuning? ja / nee
- Heeft de stoel een draaipoot met vijf tenen? ja / nee

## KANTOORTAFEL

- Is het werkblad in hoogte verstelbaar? ja / nee
- Is het bovenblad vlak en licht gekleurd? ja / nee
- Is het werkvlak minimaal 80 cm diep en 120 cm breed? ja / nee
- Is de dikte van het werkblad minder dan 5 cm? ja / nee
- Is er voldoende vrije beenruimte? ja / nee

## WERKOMGEVING

- Zijn bij de huidige verlichting handgeschreven documenten en beeldscherm goed te lezen? ja / nee
- Is het beeldscherm vrij van spiegelingen? ja / nee
- Is er goede dagverlichting of zonwering aanwezig? ja / nee
- Is het mogelijk zelf invloed op het klimaat uit te oefenen? ja / nee

Aantal keer "ja": \_\_\_\_\_

Aantal keer "nee": \_\_\_\_\_

**Bij meer dan drie negatieve antwoorden raden wij u aan om de werkomstandigheden te verbeteren. Voor meer advies en voor andere vragen kunt u contact opnemen met:**

**interstuhl**  
**prosedia**

Caribbean Innovation, Branding & Design  
Santa Rosaweg 104b, Curaçao  
☎ (5999) 767 3423  
✉ info@caribbean-innovation.com  
🌐 www.caribbean-innovation.com

