



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 punt 2 Bureau.

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

Zitting:

- Zithoogte verstelbaar tussen 38 en 43 cm
- Zitvlak minimaal 38 cm diep
- Zitvlak 7 cm verstelbaar in ieder geval tussen 38 en 43 cm

Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee

Rugleuning:

- Rugleuning minimaal 36 cm breed
- Lengte rugleuning minimaal 22 cm
- Rugleuning is in hoogte en hellingshoek verstelbaar
- Verstelbare lendesteun aanwezig, minimaal 7 cm in hoogte aan te passen

Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee

Armleuningen:

- Verstelbaar in hoogte tussen 20 en 30 cm
- Armsteunen zijn minimaal 5 cm breed en 15 cm lang
- Ruimte tussen de armsteunen verstelbaar tussen 41 en 51 cm

Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee

Zwenkwielen:

- 5 draaibare zwenkwielen aanwezig

Ja Nee

2 Bureau

- Bureau is minimaal 120 cm lang en 80 cm diep
- Bureaublad is af te stemmen op de hoogte van de correct ingestelde armsteunen
- Vrije knieruimte onder bureau minimaal 65 cm diep
- Bureaublad en constructie niet dikker dan 5 cm

Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee

3 Laptop

Laptop gebruik van meer dan 2 uur per dag:

- Los beeldscherm en/ of laptopverhoger aanwezig
- Los toetsenbord aanwezig
- Losse muis aanwezig
- Volledig platte muismat aanwezig

Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee
 Ja Nee



Standaard Checklist NPR beeldschermwerkplek

Normaal postuur, lengte tussen 160 en 190 cm

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. Voldoet de werkplek aan de richtlijnen, maar je bent niet zeker over de instellingen. Ook dan kan een (online) werkplekcheck uitkomst bieden, om samen de werkplek goed in te stellen, zodat deze werkt *voor jou*.

