



# Thuiswerkplek langere mensen Checklist

## Normaal postuur, lengte langer dan 190 cm

### 1 Bureaustoel

Langer dan 190 cm?

Ja  Nee

#### Zitting:

- Zithoogte verstelbaar zodat heupen iets boven de knieën staan en de voeten plat op de grond?
- Is de ruimte tussen zitting en knieholte een kleine vuist?

Ja  Nee

Ja  Nee

#### Rugleuning:

- Rugleuning minimaal 36 breed
- Lengte rugleuning minimaal 37 cm
- Rugleuning is in hoogte en hellingshoek verstelbaar
- Lendesteun is aanwezig en verstelbaar op hoogte van de broekriem

Ja  Nee

Ja  Nee

Ja  Nee

Ja  Nee

#### ArMLEUNINGEN:

- De onderarmen liggen ontspannen met ellebogen in 90 graden op de leuning, zonder opgetrokken schouders
- Armsteunen zijn minimaal 5 cm breed en 15 cm lang
- Ruimte tussen de armsteunen en zijkant lichaam is max een vuist

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



# Thuiswerkplek langere mensen Checklist

## Normaal postuur, lengte langer dan 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*.