

00066 Goede werkhouding voor beeldschermwerk door procesoperators

Een ergonomisch ingerichte bedieningsruimte zorgt ervoor dat de procesoperators hun werkzaamheden in een goede lichaamshouding uit kunnen voeren. De belangrijkste onderdelen van de ergonomische bedieningsruimte zijn:

- de console/tafel
- de stoel
- de beeldschermen
- het toetsenbord
- de muis
- de zonwering
- de verlichtingssituatie.

Oplossing status: Getoetst door de Nederlandse Arbeidsinspectie 

Onderdeel van de Arbeidshygiënische Strategie: Collectieve bescherming  [1]

Type aanpassing: Technisch

Oplossing voor Risicogroep: Lichamelijke belasting

Dit is een oplossing voor het risico:

Ontstaan van lichamelijke klachten (bijv. RSI) door een verkeerde houding tijdens het uitvoeren van beeldschermwerk. Door een juiste inrichting van de werkplek en een juiste houding kunnen deze klachten voorkomen worden.

Toepasbaar voor:

Procesoperators die zittend en via beeldschermen het proces op afstand volgen.

Randvoorwaarden:

Het werk wordt zoveel mogelijk wordt afgewisseld met andere taken en er worden voldoende pauzes genomen. Medewerkers ontvangen instructie over een goede zithouding.

Bij het gebruik van werkplekken door meerdere personen moet meubilair door de personen zelf aan te passen zijn, mensen moeten instructie gekregen hebben.

Verlichting moet toegesneden zijn op de werkzaamheden en afgestemd op periode van de dag (dus instelbaar naar behoefte met optimaal gebruik van toetreding van daglicht).

Wet- en regelgeving:

Arbobesluit 5.7-5.12

Klik [hier](#) [2] voor het volledige Arbeidsomstandighedenbesluit.

Specificaties:

Nadere eisen voor deze onderdelen zijn:

- de stoel moet aan ergonomische eisen voldoen ('24-uursstoel') en gemakkelijk instelbaar zijn. Instelbaar zijn: de zithoogte, de hellingshoek van de zitting, de zitdiepte, de hoogte van de lendesteun, de hoogte van en de afstand tussen de armleuningen. De voorzijde van de rugleuning heeft een vloeiende vorm, zonder knikken of hoeken. Het onderstel heeft vijf zwenkwielen en is draaibaar. De stoel is veilig en stabiel en heeft geen scherpe of uitstekende delen
- de console/tafel moet voldoende hoog, breed en diep zijn om de werkzaamheden goed uit te voeren. De hoogte van de console/tafel moet bij voorkeur verstelbaar zijn of heeft een vaste hoogte van 75 cm. (+/- 1 cm). De vrije hoogte voor de benen onder de console/tafel bedraagt tenminste 70 cm aan de voorzijde, de vrije diepte onder de console/tafel voor de voeten bedraagt tenminste 70 cm, de afstand vanaf de voorzijde van de console/tafel tot het beeldscherm tenminste 60 cm en de breedte is tenminste 120 cm. Er zijn voldoende goed functionerende beeldschermen die groot genoeg zijn om de informatie die gelijktijdig nodig is, in één keer af te beelden; van de veel gebruikte beeldschermen is de bovenrand nooit hoger dan de ooghoogte van de medewerkers;
- er zijn goed functionerende invoermiddelen;
- er is één voetensteun per medewerker (als de medewerker dat wenst) bestaande uit een vlak van ten minste 30 x 40 cm groot, waarvan de hoogte en hellingshoek instelbaar zijn;
- er zijn maatregelen genomen tegen de inval van buitenlicht op de beeldschermen en/of tegen verblinding door buitenlichten in de vorm van luifels, zonwering binnen en/of zonwering buiten.
- het verlichtingsniveau op de werkplekken bedraagt tenminste 300 lux, te bereiken door een goede

combinatie van daglicht en kunstlicht.

- De verlichting spiegelt niet in de beeldschermen, bij voorkeur is (een deel van) de verlichting indirect, in combinatie met verlichting die instelbaar is per werkplek, naar gelang het tijdstip op de dag.

Klik hier voor een instructie voor het instellen van een werkplek ^[3] (bijlage_4.pdf).

Alternatieve oplossingen (geordend naar arbeidshygiënische strategie):

B = Bronmaatregelen, C = Collectieve bescherming, I = Individuele bescherming, P = PBM

Rouleren / afwisselen werkzaamheden (C).

Bron-URL: <https://zuivel.dearbocatalogus.nl/oplossing/00066-goede-werkhouding-voor-beeldschermwerk-door-procesoperators>

Links

[1] <https://zuivel.dearbocatalogus.nl/uitleg-arbeidshygienische-strategie>

[2] <http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498>

[3] https://zuivel.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/zuivel/instellen_werkplek.pdf