

## Model checklist Arboregels inrichting thuiswerkplek

In de Arbowetgeving is bepaald dat de werkgever verantwoordelijk is voor de arbeidsomstandigheden van zijn werknemers. [naam werkgever] vindt het van groot belang dat ook de werkplek thuis aan de Arboregels voldoet. Je kunt zelf checken of je werkplek aan de arboregels voldoet. Indien je alle onderstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden voor je werkplek thuis, voldoet deze aan de Arbowetgeving. Je mag pas thuiswerken als je werkplek thuis aan alle Arboregels voldoet. In de Thuiswerkovereenkomst is een bepaling opgenomen waarin je verklaart dat je werkplek aan de voorwaarden voldoet.

Vanuit [naam werkgever] worden verschillende middelen beschikbaar gesteld om er voor te zorgen dat de thuiswerkplek voldoet aan de Arboregels, maar ook van jou wordt hierin een verantwoordelijkheid gevraagd.

### Bureaustoel en bureau

- Is de stoel voorzien van een draaipoot met 5 wieltjes?
- Is de hoogte van de stoel voldoende instelbaar?
- Is de rugleuning kantelbaar?
- Geeft de stoel voldoende steun in de onderrug?
- Is de hoogte van de armsteunen instelbaar?
- Is de zitting voldoende diep (> 44 cm) en breed (> 40 cm)?
- Is het bureau voldoende diep (d.w.z. bij een beeldscherm van 14"/15" een bureaudiepte van minimaal 80 cm)
- Is het werkblad voldoende breed (> 120 cm)?
- Is de dikte van het werkblad minder dan 5 cm?
- Is er voldoende beenruimte aanwezig (> 60 cm breed en > 60 cm diep)?
- Is er voldoende voertruimte aanwezig (> 80 cm diep)?
- Is het werkblad vrij van spiegeling?
- Staat het bureau op de, voor jou, juiste hoogte?
- Kun je met je voeten bij de grond of heb je een adequate voetensteun?

### Computer

- Is het beeldscherm vrij van flikkeringen, trillingen en verschuivingen van het beeld?
- Zijn de tekens helder en duidelijk te lezen?
- Maak je gebruik van een verplaatsbaar toetsenbord?
- Maak je gebruik van een muismat?
- Is de afstand van het scherm tot je ogen minimaal 50 cm?
- Staat de bovenzijde van het beeldscherm op ooghoogte?

### Werkopstelling

- Komt er geen daglicht rechtstreeks in je ogen?
- Is het scherm vrij van spiegelingen door daglicht of verlichting?
- Zijn met de huidige verlichting documenten, beeldscherm en toetsenbord goed te lezen?
- Valt er voldoende daglicht naar binnen?
- Kan je het klimaat (temperatuur, ventilatie) zelf regelen?
- Ondervind je geen hinder van storend geluid, zodat je geconcentreerd kunt werken?