

## Arbo-checklist thuiswerkplek werknemer

Naam medewerker	
Afdeling	
Functie	
Naam direct leidinggevende	
Datum indiening verzoek	

<b>Randvoorwaarden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De bezettingsgraad op de afdeling komt niet in gevaar.</li> <li>• De telefonische bereikbaarheid van de afdeling is voldoende gewaarborgd.</li> <li>• Fysieke aanwezigheid is niet noodzakelijk.</li> <li>• Er zijn duidelijke afspraken gemaakt over het omgaan met vertrouwelijke informatie op de thuiswerkplek.</li> <li>• Medewerker kan thuis ongestoord werken (geen afleiding) en zelfstandig werken.</li> </ul>
------------------------	---

Vraag	Toelichting	Antwoord
<b>Kun je thuis in alle rust werken en weet je wat je moet doen als je hulp nodig hebt?</b>	Aanwezigheid van huisgenoten, het niet hebben van een aparte werkkamer, of andere omstandigheden die geluid met zich meebrengen of waardoor je wordt afgeleid kunnen je psychosociale arbeidsbelasting verhogen.	ja / nee
		ja / nee
<b>Heb je voldoende ruimte (4 m2) in je woning om een bureautafel en –stoel op een ergonomische verantwoorde manier op te kunnen stellen?</b>	De bureautafel moet haaks op het raam staan om een gunstige hoek voor de lichtinval te krijgen. Je moet voldoende ruimte hebben om de bureaustoel met de juiste instellingen te kunnen gebruiken en de bureautafel te kunnen bereiken en verlaten. Er moet voldoende algemene verlichting en verlichting van de beeldschermplek zijn.	ja / nee
		ja / nee

<b>Heb je de beschikking over een bureautafel die een ergonomische verantwoorde zit- en werkhouding mogelijk maakt en waaraan je met de door het bedrijf verstrekte laptop, muis en toetsenbord kunt werken?</b>	Je bent geïnstrueerd over hoe je de beeldschermwerkplek moet instellen. De hoogte van het werkblad moet op een voor jou goede werkhoogte zijn. Het blad moet voldoende breed en diep zijn, minimaal 120 cm x 80 cm. We bevelen bij werken met een laptop of flatscreenmonitor een afmeting van 160 cm x 80 cm aan. Het werkblad is bij voorkeur in hoogte verstelbaar. Het beeldscherm staat in het midden van het bureau zodat je recht achter het scherm kunt zitten. De bovenkant van het scherm staat niet hoger dan ooghoogte. Een te hoge bureautafel is te gebruiken met een grotere stoelhoogte in combinatie met een voetenbankje. Aan een te lage bureautafel kan niet op een ergonomisch verantwoorde wijze worden gewerkt.	ja / nee
		ja / nee
<b>Heb je de beschikking over een bureaustoel die een ergonomisch verantwoorde zit- en werkhouding mogelijk maakt?</b>	De hoogte en zitdiepte van de zitting, de rugleuning, lende- en armsteunen moeten instelbaar zijn en bij jouw lichaamsverhoudingen passen (voor persoonlijke insteladviezen verwijzen wij naar de afdeling EHS)	ja / nee
		ja / nee
<b>Heb je de mogelijkheid om de lichtinval te regelen?</b>	De lichtinval moet met raambekleding (bijvoorbeeld lamellen of zonwering) regelbaar zijn om reflectie van licht op het beeldscherm te kunnen voorkomen.	ja / nee
		ja / nee
<b>Beschik je over een adequate internetverbinding?</b>	De internetverbinding thuis moet over voldoende snelheid beschikken om zonder vertraging te kunnen werken. Wij raden daarom een download snelheid aan van minimaal 100 Mbs.	ja / nee
		ja / nee
<b>Algemene toelichting</b>		
<b>Als je een vraag met 'Nee' hebt beantwoord, is er sprake van een ongewenste situatie. Hierdoor is thuiswerken niet verantwoord. Er dienen maatregelen te worden getroffen waardoor de vraag daarna met 'Ja' kan worden beantwoord.</b>		
<b>Als je een vraag met 'Nee' hebt beantwoord en er geen maatregelen mogelijk zijn om de ongewenste situatie op te heffen, dan is thuiswerken niet verantwoord en niet toegestaan.</b>		
<i><b>NB: Om te kunnen beoordelen of de werkplek voldoet aan de gestelde eisen, dient er een foto van de werkplek overlegd te worden.</b></i>		
Handtekening medewerker		Datum
Handtekening leidinggevende		Datum