

Ergonomisch werken en de Europese (en Nederlandse) richtlijnen voor kantoormeubilair dat geschikt is voor beeldscherm

De specificaties voor kantoorstoelen, (kantoor)werktafels/ bureaus en zit-sta tafels zijn vastgelegd in Europese normen, namelijk NEN-EN 1335, NEN-EN 527, NEN 2441 en NEN 2449. Omdat in Nederland meer maatverschillen onder de beroepsbevolking zijn dan gemiddeld, bestaat er aanvullend de Nederlandse Praktijkrichtlijn (NPR) 1813. Hierin staan de vereisten vermeld waaraan het kantoormeubilair volgens de NPR 1813 moet voldoen:

Richtlijnen voor een ergonomische stoel NPR 1813:



1. de zithoogte is verstelbaar van 41 tot 55 cm;
2. de zitting is vlak, minimaal 40 cm breed en 44 cm diep en
3. heeft een verstelbare hellingshoek van -7° tot 3° graden, vast te zetten op een hoek van -3° graden;
4. de voor- en achterzijde van de zitting en de boven- en onderzijde van de rugleuning zijn afgerond;
5. de zitdiepte is verstelbaar van 38 tot 48 cm;
6. de voorzijde van de rugleuning is vloeiend, zonder knikken of hoeken met een horizontale straal van 40 cm of meer;
7. de breedte van de rugleuning is minimaal 36 en maximaal 46 cm, de lengte minimaal 37 cm;
8. de lendensteun is verstelbaar in hoogte: het middelpunt van de steun is tenminste verstelbaar tussen 17 en 23 cm boven de zitting;
9. de armsteun heeft een verstelbare hoogte van 20 tot 30 cm en is minimaal 5cm breed en 20 cm lang;
10. de afstand tussen de armsteunen is instelbaar tussen 36 en 51 cm;
11. de afstand van de voorzijde van de armsteun tot de voorzijde van de zitting is minimaal 20 cm;
12. het onderstel heeft 5 zwenkwielen en is draaibaar;
13. de afstand tussen de draaias en de vloer is minimaal 2 cm;
14. de stoel is veilig en stabiel en heeft geen scherpe of uitstekende delen.

Richtlijnen voor een bureau - kantoortafel:



1. het werkblad is minimaal 120 cm breed x 80 cm diep;
2. de voorzijde heeft een (bijna) recht aanzitdeel van ten minste 65 cm breed;
3. de hoogte is eenvoudig instelbaar tussen 62 en 85 cm (oudere tafels mogen instelbaar zijn tussen 62 en 82 cm);
4. het bovenblad is licht maar niet wit, krasvast en mat (niet spiegelend);
5. er is veel vrije knieruimte onder de tafel: tenminste 65 cm diep;
6. bij de voeten is de vrije ruimte 80 cm diep;
7. het tafelblad is inclusief de draagconstructie aan de voorzijde niet dikker dan 5 cm.

Richtlijnen voor een zit-/sta bureau:



1. het werkblad is minimaal 120 cm breed x 80 cm diep;
2. de voorzijde heeft een (bijna) recht aanzitdeel van ten minste 65 cm breed;
3. de hoogte is eenvoudig instelbaar tussen 65 en 130 cm;
4. het bovenblad is licht maar niet wit, kras vast en mat (niet spiegelend);
5. er is veel vrije knieruimte onder de tafel: tenminste 65 cm diep;
6. bij de voeten is de vrije ruimte 80 cm diep;
7. het tafelblad is inclusief de draagconstructie aan de voorzijde niet dikker dan 5 cm.

Richtlijnen voor een beeldscherm - toetsenbord - muis:



1. een goed functionerend beeldscherm dat draaibaar, kantelbaar en in hoogte verstelbaar is en voldoende formaat heeft voor de afbeelding van de gelijktijdig benodigde informatie op het scherm;
2. goed functionerend (mini)toetsenbord en standaardmuis voor gegevensinvoer

Richtlijnen voor een voetensteun:

1. een voetensteunvlak kan door een medewerker als extra comfort ervaren worden
2. in de basis is een voetensteun een hulpmiddel om hoogte op te vangen
3. de voetensteun is tenminste 30x40 cm groot en in hoogte en hellingshoek instelbaar.

Richtlijnen voor een documentenhouder:

1. zorg dat de documentenhouder verstelbaar is, zodat deze aan de individuele behoefte van de gebruiker kan worden aangepast.
2. kies een stabiele documentenhouder om verschuiven of omvallen van de documenten te voorkomen.
3. controleer of de documentenhouder geschikt is voor het formaat documenten dat je normaal gesproken gebruikt.
4. kies een documentenhouder die reflecties van het beeldscherm minimaliseert