**CHECKLIST BEELDSCHERMWERK(PLEK) THUIS**

Hiermee kun je beoordelen of je thuiswerkplek aan de (ergonomische) eisen voldoet. Als je een vraag met nee beantwoordt en verbetering is niet mogelijk, dan is structureel thuiswerken niet verantwoord.

Mocht het thuis echt niet lukken om een geschikte werkplek in te richten, bespreek dan met je leidinggevende of je op de campus kunt werken.

 **JA NEE N.V.T.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Kun je rustig thuiswerken?**
* Heb je de beschikking over een rustige werkplek (bij voorkeur in een aparte kamer) waar je geconcentreerd kunt werken, of is sprake van aanwezige huisgenoten, geen aparte werkkamer of andere afleidende omstandigheden die tot werkstress kunnen leiden?
 |  |  |  |
| 1. **Kun je een goede werkplek inrichten?**
* Heb je voldoende ruimte om een bureau en bureaustoel op een ergonomisch verantwoorde manier met de juiste instellingen te gebruiken?
* Is er voldoende algemene verlichting en goede verlichting op de werkplek?
* Kan het bureau dwars op het raam staan i.v.m. de lichtinval, of kun je de lichtinval regelen met raambekleding (bijvoorbeeld een gordijn)?
 |  |  |  |
| 1. **Heb je de beschikking over een bureau en kun je daaraan met desktop of laptop in een gezonde zit- en werkhouding werken?**
* Is het werkblad in hoogte instelbaar of heeft het een standaardhoogte van 71-75 cm?
* Als de hoogte van het werkblad niet zo in stellen is dat je een goede werkhouding hebt, heb je dan de beschikking over een voetenbankje?
* Is het werkblad voldoende breed en diep: ca. 120 x 80 cm? (+/- 10 cm)
* Staat het beeldscherm in het midden van het werkblad, zodat je recht achter het scherm kunt zitten?
* Staat de bovenkant van het scherm niet hoger dan ooghoogte?
 |  |  |  |
| 1. **Heb je de beschikking over een goed verstelbare bureaustoel zodat je comfortabel beeldschermwerk kunt doen?**
* Zijn de hoogte en zitdiepte van de zitting, de rugleuning, lenden- en armsteunen verstelbaar en passen deze bij jouw lichaamsverhoudingen?
 |  |  |  |
| 1. **Kun je gebruikmaken van alle benodigde IT-apparatuur en IT-faciliteiten om je werk goed te kunnen doen?**
* Kun je gebruikmaken van VU-software en VU-mail?
* Heb je toegang tot je bestanden?
 |  |  |  |
| 1. **Als je meer dan 2 uur per dag met een laptop werkt, weet je dan hoe je fysieke klachten kunt voorkomen? En kun je de laptop-werkplek ook op die manier inrichten en gebruiken?**
* Gebruik je een los beeldscherm?

Of heb je de mogelijkheid om het beeldscherm op de juiste afstand (60‑85 cm) en hoogte te zetten d.m.v. een laptophouder (of andere verhoging zoals een stapel boeken), terwijl je het toetsenbord wel dicht bij je kunt plaatsen?* Gebruik je een los toetsenbord?
* Gebruik je een losse muis?
 |  |  |  |
| 1. **Weet je wat je moet doen als je hulp nodig hebt?**
* Heb je met je leidinggevende afspraken gemaakt over wat je moet doen als je hulp nodig hebt als je voor de VU thuiswerkt (bijvoorbeeld als je thuis letsel oploopt, bij werkgerelateerde klachten of als je ziek wordt)?
 |  |  |  |
| 1. **Heb je kennisgenomen van de overige aspecten rond veilig en gezond thuiswerken?**
* Ben je op de hoogte van informatie en richtlijnen rond werktijden, werkdruk, computer- en netwerkgebruik en het omgaan met oplaadbare apparaten?
 |  |  |  |