

Arboregels voor de werkplek

Omtrent de werkplek zijn zoveel regels dat het moeilijk is door de bomen het bos te zien. Over werkplek, computerapparatuur, licht en lucht zijn regels en richtlijnen opgenomen in onder meer de Arbowet, het Arbobesluit en verschillende NEN-normen. Dat wordt flink zoeken in die berg documenten. Hoogste tijd dus om de belangrijkste regels op een rij te zetten.

Ellen Kraft

Werkplek



Een verkeerde werkhouding kan veel klachten veroorzaken of verergeren. Voor een deel moeten medewerkers daar zelf op letten. Goede en regelmatig herhaalde instructies kunnen daarbij helpen, maar alleen als de werkgever ook een gezonde werkplek creëert.

Richtlijnen

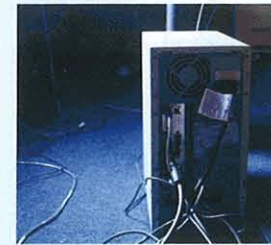
De werkplek moet aan talloze regels en richtlijnen voldoen. Dit zijn de belangrijkste:

- Werkplek: als werknemers daar meer dan twee uur doorbrengen, is minstens 4 m² ruimte nodig, voor een bureaustoel, loopruimte en eventueel een bezoekersstoel. Voor kasten is extra ruimte nodig. Het bureau moet minstens 2 tot 3 m² groot zijn: 1 m² voor het schrijfgedeelte en 1 tot 2 m² voor het beeldscherm.
- Stoel: deze moet tussen 41 en 53 cm in hoogte verstelbaar zijn met een verstelbare zitdiepte van tussen de 40 en 45 cm. Ook de armsteunen en hellingshoek van de rugleuning moeten verstelbaar zijn. De hoogte van de stoel moet voldoende zijn om de arm op het werkblad te leggen zonder dat de hand hoger ligt dan de elleboog.
- Bureau: het werkblad moet minstens 120 cm breed zijn, maximaal 5 cm dik en diep genoeg om 50 cm van het beeldscherm af te zitten. Het werkblad mag niet spiegelen. De hoogte moet bij voorkeur instelbaar zijn, maar is dat niet het geval, dan moet deze rond de 75 cm bedragen. De benodigde beenruimte is afhankelijk van de lengte van de medewerker.

Tip

De meeste mensen gedijen beter in een aangeklede omgeving dan in een grijs betonnen kantoor. De werkgever doet er daarom goed aan om aandacht te besteden aan bijvoorbeeld de kleuren van de werkplek en de groenvoorziening. Ook met de indeling van de werkplekken kan gevarieerd worden. Een gebouw kan bestaan uit verschillende kleinere kamers. Is dat niet het geval kan dit effect worden nagebootst met afscheidingen, die zorgen voor meer privacy en minder geluidsoverlast. Ook kunnen werkplekken in een grotere ruimte gegroepeerd worden neergezet. Zo is de werkplek niet alleen functioneel, maar ook aangenaam.

Computer



Steeds meer werknemers brengen een groot deel van hun werktijd door achter de computer. Hoe meer tijd ze achter hun beeldscherm doorbrengen, hoe groter het risico dat ze klachten ontwikkelen zoals RSI, hoofdpijn en oogproblemen. Daarom moet de werkgever extra aandacht besteden aan beeldschermwerkplekken.

Daarom moet de werkgever extra aandacht besteden aan beeldschermwerkplekken.

Richtlijnen

Met betrekking tot beeldschermwerk zijn in het Arbobesluit en de Arboregeling specifieke regels vastgelegd.

- Toetsenbord: dit moet duidelijk leesbaar zijn, een mat oppervlak hebben en hellend kunnen worden geplaatst. Het mag geen geheel vormen met het beeldscherm. De indeling van de toetsen moet het gebruik gemakkelijk maken.
- Beeldscherm: dit moet groot genoeg zijn, stabiel zijn ingesteld en het mag niet hinderlijk glanzen. De tekens moeten goed leesbaar zijn. Bovendien moet het beeldscherm verplaatsbaar zijn en moet de hoogte en de hoek instelbaar zijn. De afstand tussen beeldscherm en gebruiker moet minstens 50 cm zijn. Er mogen geen hinderlijke reflecties zijn van lichtbronnen.
- Muis: deze moet zo plat mogelijk zijn, maar in ieder geval platter dan 4 cm. Hij moet neutraal van vorm zijn en mag geen scherpe hoeken hebben. De arm van de werknemer moet bij het bedienen van muis en toetsenbord worden gesteund.
- Documenthouder: voor een goede werkhouding moet een instelbare documenthouder aanwezig zijn.
- Geluid: de apparaten mogen geen hinderlijk geluid maken.

Als een werknemer minder dan twee uur per werkdag beeldschermwerk verricht, gelden deze regels niet.

Tip

Goede software maakt veel verschil in de belasting bij het gebruik van een computer. Volgens de Arboregeling moet de programmatuur daarom zijn aangepast aan de taak en het kennis- en ervaringsniveau van de gebruiker en moeten de programma's ergonomisch verantwoord zijn. Daarnaast kan het helpen als medewerkers zoveel mogelijk werken met sneltoetsen. De software moet dit dan wel mogelijk maken.

Binnenklimaat



Het binnenklimaat is belangrijk voor het welzijn en de productiviteit van medewerkers. Te warm, te droog, te tochtig: het kan allemaal klachten veroorzaken. De arboprofessional moet op zoek naar het evenwicht.

Richtlijnen

Volgens het Arbobesluit mag de temperatuur op de werkplek geen schade veroorzaken aan de gezondheid van de medewerkers. De uiterste temperatuur waarbij nog veilig kan worden gewerkt hangt af van verschillende factoren.

- Soort werk: wat een gezonde temperatuur is om bij te werken, hangt af van het soort werk dat wordt verricht. Bij zittend werk moet de temperatuur bijvoorbeeld tussen de 19 en 27 graden liggen en bij staand werk tussen de 15 en 26 graden.
- Kleding: als de temperatuur op de werkplek te laag is om gezond te kunnen werken, moet de werkgever passende kleding verschaffen. Als het probleem ook daarmee niet is opgelost, moet hij de duur van het werken onder de extreme temperatuur beperken.
- Luchtvochtigheid: dit is van belang voor de belevingstemperatuur. Te droge lucht zorgt voor klachten, maar ook te vochtige lucht is onaangenaam. Bij warmte kan het lichaam dan bijvoorbeeld niet voldoende afkoelen.
- Temperatuurverschillen: grote verschillen in temperatuur kunnen klachten veroorzaken. Dit geldt voor grote verschillen tussen ruimtes maar ook binnen ruimtes, bijvoorbeeld als de lucht bij de voeten veel kouder is dan bij het hoofd. Het temperatuurverschil mag in ieder geval niet groter zijn dan vier graden.
- Tocht: vooral koude tocht is vaak erg onaangenaam en kan klachten zoals een stijve nek veroorzaken. Dit moet zoveel mogelijk worden beperkt.

Tip

Het is voor medewerkers prettig om zelf de temperatuur te kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld door een per ruimte in te stellen airco of door het openen van ramen en deuren. Waar onenigheid ontstaat over de temperatuur kan de airco beter worden ingesteld op een vaste, gemiddelde temperatuur.

Licht



Werknemers gebruiken de hele dag hun ogen. Het is dus zaak dat ze goed kunnen zien waarmee ze bezig zijn. Daarvoor moet op de werkplek niet alleen de juiste hoeveelheid, maar ook het juiste soort licht aanwezig zijn.

Richtlijnen

Op de werkplek en in verbindingswegen (gangen en looppaden) moet natuurlijk voldoende licht zijn. Het licht mag echter weer niet hinderlijk zijn. Naast deze algemene regels kan de werkgever de volgende richtlijnen hanteren.

- Lichtsterkte: de lichtsterkte op de werkplek moet liggen tussen de 200 en 800 lux. In gangen en trappenhuisen kan dat minder zijn, zolang mensen zich er nog maar goed kunnen oriënteren. Bij sommige specifieke werkzaamheden is plaatselijk een grotere lichtsterkte nodig.
- Contrast: Als een werknemer verschillende vlakken waarneemt – zoals een beeldscherm tegen een raam of juist in een donkere ruimte – moet het verlichtingsverschil tussen die twee vlakken niet te groot en niet te klein zijn.
- Spiegeling: werkoppervlakken zoals het bureaublad en het beeldscherm mogen niet spiegelen. Lampen moeten dus handig worden geplaatst en de monitor kan het beste loodrecht op de ramen staan.
- Zonlicht: te weinig zonlicht kan leiden tot suffigheid of depressieve gevoelens, maar ook teveel zonlicht kan hinderlijk zijn. De beste oplossing is voldoende daglicht, met door de werknemers zelf te regelen zonwering.

Tip

De kleur van het licht is belangrijk voor de beleving ervan. Het is zeker belangrijk hier op te letten als er geen zonlicht in de werkruimte valt. Het is dan verstandig om bij kunstverlichting een lichtkleur te kiezen die zo natuurlijk mogelijk is, dat betekent dat er zoveel mogelijk kleuren in voorkomen (hoge kleurweergave-index). Dit geldt onder meer voor halogeenlampen. Het is goed als de kleurweergave-index in ieder geval boven de 80 ligt.

Meer regels en tips voor de werkplek:

<http://www.arboplus.nl/preventie/werkomgeving/>