

Telewerk is ook beeldschermwerk. Ergonomie thuis is een gedeelde verantwoordelijkheid.



Samengevat

Wie op systematische basis van thuis uit telewerkt, heeft een ergonomische werkplek nodig. Tips voor de medewerkers zijn: een afgezonderde ruimte voorzien, ergonomisch materiaal gebruiken en zorgen voor variatie. Een minimum uitrusting die de werkgever dient te voorzien is een laphouder of een voldoende groot scherm, een toetsenbord en muis (afzonderlijk van de laptop) en een laptoprugzak of trolley. Een bureaustoel kan bijvoorbeeld via groepsaankoop voordelig gemaakt worden.

Soorten telewerk

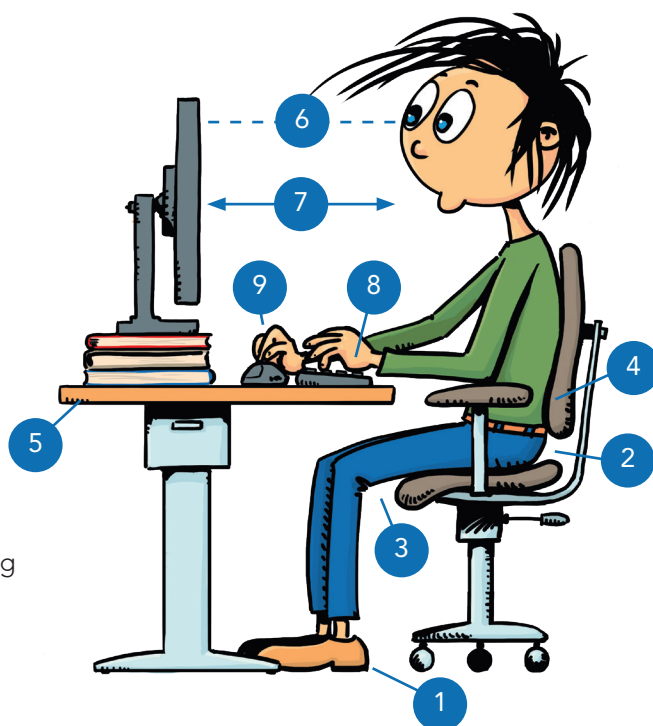
Telewerken is werken buiten de bedrijfslocatie gebruik makend van informatietechnologie. Wanneer dit thuis gebeurt, spreekt men vaak van thuiswerken. Occasioneel telewerken is sporadisch door overmacht (staking, weer,...) of om persoonlijke redenen (doktersbezoek,...). Structureel telewerken gebeurt op regelmatige basis en wordt vastgelegd in een schriftelijke overeenkomst. Dat brengt ook rechten en plichten met zich mee. De werkplek thuis valt eveneens onder codex VIII-2 Beeldschermen. Deze beschrijft een minimum aan ergonomische eisen om veilig en gezond te kunnen werken. Bij het systematisch thuiswerken is ergonomie dus belangrijk en een gedeelde verantwoordelijkheid.

Wat heb je nodig om thuis ergonomisch te werken?

- Verstelbare bureaustoel: zithoogte, zitdiepte, steun lage rug, dynamisch en verstelbare armsteunen
- Voldoende grote tafel: 80cm diep en minium 120cm breed
- Voldoende groot scherm: min. 19"
- Apart toetsenbord en muis
- Afgezonderde ruimte
- Voldoende licht en dieptezicht

Hoe werkplek instellen?

1. Voeten plat op de grond
2. Zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. Zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. Steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. Tafel op ellebooghoogte
6. Bovenrand scherm op ooghoogte
7. Kijkafstand op armlengte afstand
8. Toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. Voldoende vrije ruimte voor muis
10. Doorbreek het zitten



Wat dient werkgever minimum te voorzien?

De werkgever is verantwoordelijk voor de apparatuur en infrastructuur nodig voor telewerk. Hierbij wordt vaak vooral gedacht aan een laptop en een internetverbinding, maar ook ergonomisch materiaal kan hieronder worden begrepen. Indien de werknemer deze voorziet, heeft deze recht op een onkostenvergoeding. De afspraken worden vastgelegd in een schriftelijke overeenkomst. Het standpunt van de ergonomievereniging is dat een werkgever steeds een minimum uitrusting moet voorzien bij thuiswerk. Deze staat los van de schriftelijk overeenkomst of niet.

De minimale apparatuur is:

- Een verstelbare laptop houder (degelijk en aangepast aan het type laptop) of een voldoende groot scherm (> 19")
- Een apart toetsenbord
- Een aparte muis
- Een laptoprugzak of trolley
- Een bureaustoel (kan ook bijv. via groepsaankoop)

Tips voor de thuiswerker

De werkgever dient de medewerker te informeren over maatregelen rond veiligheid en gezondheid. Het is aan de werknemer om dit toe te passen. Op vlak van ergonomie kan men alvast volgende tips hanteren.

1. Voorzie een afgezonderde ruimte

Zorg voor een rustige werkruimte waar je geconcentreerd je taken kan uitvoeren en niet gestoord wordt. Maak hierover afspraken met je partner, kinderen en omgeving. Kies deze ruimte of zone zodat je voldoende verlichting hebt en dieptezicht. Het is minder vermoeiend voor de ogen wanneer je minstens 2m in de verte kan kijken. Daglicht valt best van opzij in om geen storende lichtinval in de ogen of op je scherm te hebben.

2. Voorzie degelijk meubilair

Om goed te kunnen zitten kom je al snel uit bij een verstelbare bureaustoel. Deze kan je op jouw lichaamsmaten instellen en geeft voldoende steun in de lage rug. Bekijk ook of je tafel op jouw maat is en voldoende werkruimte biedt. Zorg ervoor dat de ruimte onder je tafel vrij is. Werk de elektriciteitskabels weg onder de tafel. Vermijd daarbij dat je doorschakelt van stekkerdoos naar stekkerdoos. Een groot scherm van minimum 19" is het minst belastend voor je ogen. Je kan een laptop in een laptop houder plaatsen zodat je de hoogte en afstand van het scherm kan instellen. Richtlijn is de bovenrand van het scherm op ooghoogte en de kijkafstand op armlengte afstand. Ben je gevoelig voor vermoeide ogen of is je zicht niet optimaal, gebruik dan liever een groot scherm.

3. Varieer taken en houding

Maak een planning op van wat je tijdens je werkdag thuis wil uitvoeren. Wissel daarbij ook af in taken om productief te blijven. Langdurig stilzitten is niet gezond. Beperk daarom het aantal uren dat je zittend doorbrengt. Dat kan door ook eens staand te werken. Andere mogelijkheid is om het zitten regelmatig te onderbreken. Kom elk half uur eens uit je stoel en wissel af met kort staan of bewegen. Thuiswerk leent zich bij uitstek om te varieëren in werkhouding, eens rechtstaan, eens rondwandelen,... Maak hier gebruik van.

