

Beeldschermwerk & Administratief werk

Plaats van de werkpost (Eenheid - ondereenheid – werkplaats - lokaal) : CC – V&C Ops C3 Sys Geo – Blok 4B & 15

Werkpost benaming: **Beeldschermwerk & Administratief werk**

Vereiste beroepskwalificatie: (diploma of getuigschrift): Geen

Luik A

BEKNOPT BESCHRIJVING VAN DE WERKOMSTANDIGHEDEN (per werkpost) :

Uitvoeren van administratieve taken door middel van PC en overig bureel materiaal.

Vermeld alle arbeidsmiddelen in **tabel 6** (arbeidsmiddelen: alle op de arbeidsplaats gebruikte machines, apparaten, gereedschappen en installaties. Kortom alles waarmee arbeid verricht wordt. vb PC – boormachine, automatische pipet, hamer, nijptang, slijpschijf enz). Maak een onderscheid tussen arbeidsmiddelen die infra gebonden zijn (vast –niet verplaatsbaar) en andere zoals handwerktuigen, kleine en verplaatsbare toestellen. Een verwijzing naar schedules die deze arbeidsmiddelen opsommen en beschrijven is mogelijk indien deze schedule dan ook op de werkpost aanwezig is.

SAMENVATTING RESULTATEN RISICO-EVALUATIE VOOR DEZE WERKPOST

(in uitvoering van het KB van 27/3/98: dynamisch risicobeheersingsysteem)

Indien JA:
Aard & inhoud
gezondheids-
toezicht

1.	Betreft het een veiligheidsfunctie? Zo ja	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	gebruik van arbeidsmiddelen (kranen, rolbruggen, hijstoestellen)	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	besturen van motorvoertuigen	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	dragen van dienstwapens	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
2.	Betreft het een functie met verhoogde waakzaamheid?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	(Elke werkpost die bestaat uit het permanent toezicht op de werking van een installatie en waar een gebrek aan waakzaamheid tijdens de uitvoering van het toezicht, de veiligheid en gezondheid van andere werknemers van de onderneming of van ondernemingen van buitenaf in gevaar kan brengen.)					
3.	Betreft de functie een activiteit verbonden aan voedingswaren?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
4.	Zijn er bijzondere risico's aan de functies verbonden in geval van:					
	nachtarbeid	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	ploegenarbeid	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
5.	Is het voorafgaand gezondheidstoezicht vereist? (enkel indien op punten 1, 2 of 3 ja werd geantwoord, is het gezondheidstoezicht altijd verplicht)	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
6.	Bijzondere risico's voor zwangere vrouwen?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
7.	Bijzondere risico's bij borstvoeding?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
8.	Bijzondere risico's voor jongeren?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
9.	Betreft de functie taken die wettelijk verboden zijn aan -18jarigen?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
	De wetgeving verbiedt aan jongeren en jobstudenten gevaarlijk werk zoals contact met gevaarlijke chemische producten, bedienen van gevaarlijke machines als hefwerktuigen, snijmachines, zagen, persen, las -of snijwerk, slopen van gebouwen, oprichten of afbreken van stellingen, ... (volledige opsomming in Codex, Titel VIII, Hoofdstuk 11)					
10.	Zijn er veiligheidstechnische risico's aanwezig? Zie hiervoor tabel 1 en vul in.	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	Tabel 1
11.	Chemische stoffen? Zo ja, vul dan tabel 2 in.	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	Tabel 2
12.	Kankerverwekkende stoffen? Zo ja, vul dan tabel 3 in.	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	Tabel 3
13.	Fysische agentia? (lawaai, trillingen, koude, enz.) Zo ja, vul dan tabel 4 in.	<input checked="" type="checkbox"/>	JA	<input type="checkbox"/>	NEEN	Tabel 4
14.	Biologische agentia? Zo ja, vul dan tabel 5 in.	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	Tabel 5
15.	Zware ergonomische belasting?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
16.	Monotoon of tempogebonden werk?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
17.	Fysieke taakbelasting, tillen van lasten?	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	

18.	Psychosociale belasting? (stress, geweld, agressie)	<input type="checkbox"/>	JA	<input checked="" type="checkbox"/>	NEEN	
19.	Geregeld beeldschermwerk? (≥ 4 uur per dag)	<input checked="" type="checkbox"/>	JA	<input type="checkbox"/>	NEEN	1-6

Luik B

Preventie en beschermingsmaatregelen voor deze functie / werkpost

SOORT PBM	
<input type="checkbox"/> broek, jas:	<input type="checkbox"/> ademhalingsbescherming.
<input type="checkbox"/> overall:	<input type="checkbox"/> bril / veiligheidsscherm:
<input type="checkbox"/> Schort:	<input type="checkbox"/> gehoorbescherming.
<input type="checkbox"/> veiligheidsschoenen.	<input type="checkbox"/> zalven:
<input type="checkbox"/> handschoenen:	<input type="checkbox"/> andere:
<input type="checkbox"/> helm. Type:	

a. Te volgen noodprocedures (voor welke situatie, verwijzing naar bestaande documenten toegankelijk voor de werknemer)

(1) Richtlijnen te volgen in geval van nood:

Branddossier en evacuatieplan

(2) Noodplan van de eenheid digitaal ter beschikking op :

b. Noodnummer(s): Brand en spoedgevallen: Tel nr. 112 of 1000

c. EHBO: indien nodig hulpdiensten verwittigen. Tel nr. 112. of 1000.

d. Verplichte inenting: Tetanus en difterie.

e. Jaarlijks en voorafgaand af te leveren informatie aan de werknemers - andere info (evt. verwijzen naar beschikbaarheid):

- JICCS les brandpreventie.


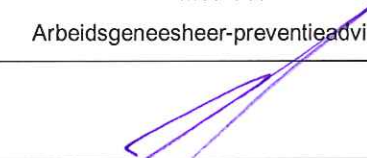
- JICCS les EHBO

f. Raadzaam om volgende informatiesessies te volgen:

- Bureel ergonomie

-

VISA van de preventieadviseur van de LDPBW en de preventieadviseur - arbeidsgeneesheer

	Visa LDPBW	Visa Arbeidsgeneesheer
	Voor goedkeuring van deze fiche	Voor goedkeuring van deze fiche
Datum	14 AOUT 2013	14 AUG, 2013
Naam	Jean-Marie MAES	Dr. Eric DE COCK
Graad	Cdt Diensthoofd LDPBW 08	Med Cdt Arbeidsgeneesheer-preventieadviseur
Handtekening		

Bijkomende opmerkingen:

<p>De KorpsComd (PO Werkplaatsoverste): (PO PI Comd) enz....</p> <p>Naam en handtekening:</p> <p>Ronny VOETS, Ir Ltkol SBH Comd</p> <p>Datum: 21/08/13</p>	<p>Ondergetekende werd geïnformeerd over de in te nemen werkpost.</p> <p>Naam en handtekening (beginnend)* werknemer:</p> <p>Datum:</p>
---	---

bestemmingen: Werknemer – Eenheid – LDPBW – AMT
*(schrappen wat niet past)

TABEL 1: Aanwezigheid van veiligheidstechnische risico's

	Is het risico aanwezig op de werkpost?
	JA
Nihil	

Tabel 2: Blootstelling aan chemische agentia (stoffen)

Volgend chemisch agentia is aanwezig op de werkpost:	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Intrinsiek gevaar van het product:	Gevolg voor de aard van het gezondheidstoezicht.
	JA	Invullen (zie MSDS)	Ctl. door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
Nihil			

Tabel 3: Blootstelling aan kankerverwekkende stoffen

Volgend kankerverwekkend stof is aanwezig op de werkpost:	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Intrinsiek gevaar van het product:	Gevolg voor de aard van het gezondheidstoezicht.
	JA	Invullen (zie MSDS)	Ctl. door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
Nihil			

Tabel 4 blootstelling aan fysische agentia

Opsomming fysische agentia	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Gevolg voor de aard van het gezondheidstoezicht.
	JA	Ctl. door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
RSI	<input checked="" type="checkbox"/>	Zie Bijl A

Tabel 5: Blootstelling aan biologische agentia (stoffen)

Opsomming van de biologische agentia	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Aard en inhoud van het gezondheidstoezicht.
	JA	Ctl door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
Nihil		

Tabel 6: arbeidsmiddelen

Opsomming van de arbeidsmiddelen die infra gebonden zijn	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Is er een Veiligheidsinstructie kaart (VIK) aanwezig?	Aard en inhoud van het gezondheidstoezicht.
	JA	JA	Ctl door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
Nihil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Opsomming van de arbeidsmiddelen die NIET infra gebonden zijn	Is er hierdoor een risico voor de gezondheid van de werknemer?	Is er een Veiligheidsinstructie kaart (VIK) aanwezig?	Aard en inhoud van het gezondheidstoezicht.
	JA	JA	Ctl door of in te vullen door arbeidsgeneesheer
Desktop PC & Beeldscherm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Printer, copier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Papiervernietiger	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

1. Staande printer/copiermachine indien mogelijk in een apart lokaal gebruiken.

Opstelling beeldschermwerkplek



Zithoogte: bekken hoger dan knieën

Eerst gebeurt het instellen van de stoel. Zorg dat je met de voeten plat op de grond kan steunen en stel dan de zithoogte in. Het bekken moet daarbij iets hoger komen dan de knieën. De hoek tussen de romp en bovenbenen is dan groter dan 90°. Dit heet een open heuphoek en laat een natuurlijke houding van de rug toe.

Een dynamische bureaustoel laat houdingsafwisseling toe tussen actief voorwaartse taken zoals schrijven, typen, lezen op het scherm en passief achterwaartse taken zoals telefoneren. Vermits de beeldschermwerker voornamelijk actieve taken uitvoert, moet een open hoek gerealiseerd worden in een voorwaartse zithouding. Klassieke bureaustoelen hebben een vast zitvlak dat horizontaal staat. De hoogte wordt dan zo ingesteld dat de bovenbenen ook horizontaal komen of dat er geen onaangename druk aan de achterkant van de bovenbenen is. Vermits de stoel niet meebeweegt zal de werknemer steeds vanuit de rug bewegen.

Zitdiepte: vuist ruimte in kniekuil

Ga goed achteraan je stoel zitten. Met je rug tegen de rugleuning zou er nog een vuist ruimte moeten overblijven tussen de rand van de stoel en de kniekuil. Zo wordt een onaangename druk in de kniekuil vermeden die de bloedvaten of zenuwen afknelt.

Ergonomische bureaustoelen beschikken over een zitvlak dat naar voor of achter kan geschoven worden. De zitdiepte is dan aanpasbaar, zoals de Europese norm rond bureaustoelen voorschrijft. Enerzijds wil men de bovenbenen zoveel mogelijk ondersteunen omdat de zitdruk dan lager is. Anderzijds mag het zitvlak niet te groot zijn om druk in de kniekuil te voorkomen. Heel oppervlakkig lopen daar bloedvaten en zenuwen. Langdurige druk kan aanleiding geven tot bijvoorbeeld tintelingen of een slapend been. Daarom is de zitting ook afgerond aan de voorkant.

Strikt genomen is volgens de wetgeving een bureaustoel met een niet verstelbare zitdiepte toegelaten. Deze is dan best gebaseerd op de kleinste gebruiker zodat iedereen voldoende ruimte heeft in de kniekuil.

Steun lage rug: boven broeksriem

De steun in de lage rug heeft best een bolle vorm. Deze past dan goed in de natuurlijke holle kromming van de lage rug. Deze kan je voelen door de handen boven de broeksriem te plaatsen. Op deze plek zou je ook de steun van de rugleuning moeten ervaren.

De wetgeving verplicht dat de hoogte en helling van de rugleuning instelbaar zijn. Een keukenstoel is dus niet geschikt om de hele achter de computer te werken. Het zitvlak en de rugleuning hangen immers aan elkaar vast. Bureaustoelen of directeursstoelen waarbij dat ook het geval is, zijn niet geschikt in werksituaties.

Bewegingsmechanisme: aanpassen in functie van lichaamsgewicht

Onder het motto "de beste houding, is de volgende" wordt een dynamische bureaustoel aangeraden. De houdingsveranderingen worden immers door de stoel gevolgd. Belangrijk daarbij is dat de weerstand van bewegen wordt afgesteld op basis van je lichaamsgewicht. Wie zwaar is, heeft een stroevare weerstand nodig dan wie licht is. In een rechtop zittende houding moet je nog steeds voldoende steun in de rug ervaren. Men mag niet het geval hebben naar achter te vallen of uit de stoel geduwd te worden.

Tafel en armsteunen: op ellebooghoogte

Bij een verstelbare stoel wordt ook een verstelbare tafel verondersteld. Na de goede zithouding kan je dan de tafel op ellebooghoogte instellen. Zo wordt het gewicht van de armen ondersteund of gedragen. Dit is toch 10% van het lichaamsgewicht.

Bij een niet-verstelbare bureautafel kunnen kleinere mensen de bureaustoel hoger zetten tot de tafel ter hoogte van de ellebogen komt. Vermits de voeten niet meer ondersteund worden, is een voetensteun nodig. Grotere mensen moeten blokjes onder de tafel plaatsen om zo de hoogte aan te passen.

Een juiste werkhoogte is afhankelijk van de taken die uitgevoerd worden. Schrijven gebeurt best aan een tafel iets boven de ellebogen zodat de armen goed ondersteund zijn. Bij typen is een opstelling iets lager dan de ellebooghoogte aanbevolen in zit omwille van de dikte van het toetsenbord. Meestal worden beide taken gecombineerd zodat een compromishoogte aangewezen is. De bureautafel op ellebooghoogte is dan een goede richtlijn.

Beeldscherm: bovenrand maximaal op ooghoogte

Wanneer je recht voor je uitkijkt, zou je op de bovenrand van het scherm moeten kijken. De rustblik van de ogen valt dan mooi in het midden van het scherm. Voor mensen met een leesbril is vaak een lagere opstelling aangewezen.

Beeldschermen kunnen op een eenvoudige manier op een gepaste hoogte gebracht worden door er een blok papier onder te plaatsen. Voor laptops bestaan er laptophouders die in hoogte regelbaar zijn en een goede hoogte verzekeren. Er is dan een apart toetsenbord en muis nodig. De richtlijn "bovenrand op ooghoogte" gaat uit van een goede houding voor de nek.

Een andere opvatting baseert zich op de vermoeidheid van de ogen. Wanneer men recht voor zich uitkijkt zullen de ogen reflexmatig focussen in de verte. Vermits het beeldscherm nu in de weg staat, zullen de ogen steeds moeten scherpstellen. Door het scherm lager te plaatsen en naar achter te kantelen, kijken de ogen neerwaarts. Het blootgestelde oogoppervlak neemt hierdoor af en er wordt een groter oogbeschermend traanvolume afgescheiden. Deze positie is echter meer belastend voor de nekspieren en verhoogt de kans op hinderlijke reflectie.

Schermbord: op armlengte afstand

Een goede kijkafstand van het beeldscherm is op armlengte afstand. Met een uitgestrekte arm zou je het scherm moeten kunnen raken. De tekengrootte speelt echter ook een rol. Met de rug tegen de rugleuning moet je de letters makkelijk kunnen lezen. Zoniet plaats je het scherm dichterbij.

De exacte kijkafstand is afhankelijk van de grootte van het scherm en de lettergrootte. De schermen zijn groter geworden, maar daarbij ook de resolutie. Een hoge resolutie zorgt voor een scherp beeld, wat neerkomt op kleine letters. Ondanks een groter scherm, is de tekengrootte even groot gebleven. Daarom kan de "oude" richtlijn van 50 tot 70 cm bewaard blijven. Toch is het raadzaam dat de software toelaat om zelf de tekengrootte te kiezen. Tijdens het bewerken van een document kan men bijvoorbeeld inzoomen tot 120%. Bij websites kunnen de letters vergroot worden via Ctrl+.

Toetsenbord: 15 cm van tafelrand

Om de voorarmen te laten rusten op de tafel, moet er een vrije ruimte zijn van ongeveer 15 cm tot het toetsenbord. Toetsenborden zijn zo dun mogelijk en wie blind kan typen, mag de pootjes inklappen. De polsen blijven dan meer in het verlengde van de voorarm.

Bij het overtypen van tekst, wordt het toetsenbord vaak ver naar voor geschoven. De papieren of notities liggen dan voor het toetsenbord. In deze gevallen kan een documenthouder tussen scherm en toetsenbord uitgeprobeerd worden. Men moet het hoofd veel minder buigen om de tekst te kunnen lezen en het toetsenbord kan dichterbij de tafelrand blijven staan. Een andere goede opstelling van de documenthouder is vlak langs het scherm. Men kan dan wel niet meer schrijven op de papieren.

Muis: voldoende vrije ruimte

Om bewegingen vanuit de hele arm mogelijk te maken, heeft de muis voldoende vrije ruimte nodig vlak langs het toetsenbord en dichtbij het lichaam. Te weinig ruimte leidt tot kleine bewegingen vanuit de pols en deze veroorzaken juist de klachten.

Een muismat mag omdat het een zekere vrije ruimte reserveert voor de muis. Een polssteun echter wordt standaard niet aangeraden. Gevaar is dat men de pols op de steun laat rusten, waardoor de pols enkel nog kleine bewegingen maakt. De alternatieve muizen, zoals bijvoorbeeld de verticale muis, kan uitgetoet worden bij specifieke klachten na advies van de geneesheer.

Haaks op venster en 2 meter afstand

Om een goede lichtinval te hebben, staat de bureau best loodrecht op het venster. Het licht valt dan zijwaarts in en weerkaatst ook zijwaarts. Om geen nadelige invloed van het heldere buitenlicht te hebben, wordt ook 2 meter afstand aangeraden. Wanneer dit niet mogelijk is, kunnen lamellen voorzien worden als helderheids- of zonnewering.

Wanneer het scherm naar het venster gekeerd staat, is er tegenlicht. Dit geeft een hinderlijke reflectie. Met het aangezicht naar het venster zal het verschil in helderheid tussen binnen en buiten te groot zijn. Vooral in de zomer is dit het geval. Wanneer geen andere opstelling mogelijk is, is zonnewering noodzakelijk.

Kunstlicht moet voldoende afgeschermd worden. TL buizen hangen bij voorkeur dwars op de tafels. Het beeldscherm kan dan tussen de armaturen geplaatst worden. Wanneer TL buizen parallel met de computertafel hangen, plaatst men het scherm vlak onder de verlichting.

(Bron: <http://www.ergonomiesite.be>)