

## Beoordeel jouw eigen thuiswerkplek

Betreft	Vragen	Antwoord
Werktafel/ bureau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Is de hoogte van jouw werktafel zodanig dat je met ontspannen schouders kunt werken en dat de hoek tussen onderarm en bovenarm ongeveer 90 graden is?</li> <li>- Is het blad voldoende groot voor jouw werkzaamheden?</li> <li>- Is het werkblad inclusief draagconstructie aan de voorzijde dunner dan 5 cm?</li> <li>- Heb je voldoende beenruimte onder het bureau/de werktafel?</li> <li>- Is het werkblad vrij van spiegeling?</li> </ul>	<p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p>
Bureaustoel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Is de stoel voorzien van een draaipoot met 5 wieltjes?</li> <li>- Is de hoogte van de stoel voldoende instelbaar, zodat: <ul style="list-style-type: none"> <li>- je voeten zijn ondersteund (op de grond of een voetenbankje),</li> <li>- en je knieën vrijwel op dezelfde hoogte zijn als je heupen,</li> <li>- en je bovenbenen comfortabel worden ondersteund?</li> </ul> </li> <li>- Staat de rugleuning van de stoel rechtop en ondersteunt de werveling van de rugleuning het onderste deel van de rug?</li> <li>- Zijn de arMLEUNINGEN kort en instelbaar, zodat ze het goed aanschuiven van de stoel mogelijk maken en ondersteuning bieden aan de ellebogen?</li> </ul>	<p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p>
Beeldscherm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staat het beeldscherm recht voor je en op armlengte afstand?</li> <li>- Staat de bovenkant van het scherm op ooghoogte of net er onder, zodat je hoofd recht kan blijven tijdens het kijken?</li> <li>- Kun je de informatie op het scherm zonder moeite lezen?</li> </ul>	<p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p> <p>ja / nee</p>
Verlichting	Heb je voldoende verlichting op jouw werkplek?	ja / nee
Rustig thuiswerken	Kun je rustig en geconcentreerd thuiswerken? (Heb je bij je werk thuis weinig/geen last van de aanwezigheid van huisgenoten, van het ontbreken van een eigen werkkamer of van andere voor het werk nadelige omstandigheden thuis?)	ja / nee
Overig	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als je meer dan 2 uur op een dag werkt met een laptop of tablet, is die dan voorzien van een standaard/verhoging, een losse muis en een los toetsenbord?</li> <li>- Beschik je, als je dat nodig hebt, over een: <ul style="list-style-type: none"> <li>- documenthouder?</li> <li>- een geschikt voetenbankje?</li> <li>- een tweede beeldscherm?</li> <li>- een headset?</li> </ul> </li> </ul>	<p>ja/nee/nvt</p> <p>ja/nee/nvt</p> <p>ja/nee/nvt</p> <p>ja/nee/nvt</p> <p>ja/nee/nvt</p>

Hierbij verklaar ik, ..... **(naam medewerker)** dat ik alle vragen over mijn thuiswerkplek naar waarheid heb ingevuld.

.....  
**Handtekening medewerker**

.....  
**Datum ondertekening**

**Vervolg**

- Als je alle vragen met Ja of nvt hebt ingevuld, lever dan de ingevulde verklaring in bij .....
- Als je een vraag met Nee hebt beantwoord, is er sprake van een ongewenste situatie. Thuiswerken is dan niet verantwoord. Er moeten in overleg met de leidinggevende dusdanige maatregelen worden getroffen waardoor de vraag daarna met Ja kan worden beantwoord. Vul daarna een nieuwe verklaring in.
- Als je een vraag met Nee hebt beantwoord en er geen maatregelen mogelijk zijn om de ongewenste situatie op te heffen, dan is thuiswerken niet verantwoord.