

## Checklist HOMEWORKING

Deze checklist gaat in op enkele welzijnsaspecten die belangrijk zijn voor thuiswerkers: ergonomie (stoel, tafel, scherm, toetsenbord en muis), omgevingsfactoren (ruimte, verlichting, klimaat en geluid), psychosociale aspecten (inhoud en organisatie van het werk, werktijden, werkverhoudingen en werkwijze), en elektriciteit en brand.



Overloop de verschillende vragen in de checklist en kruis voor elke vraag één van de volgende opties aan:

- NVT: indien dit niet van toepassing is of niet relevant is
- OK: als dit in orde is. Eventuele bijkomende acties kunnen nog altijd vermeld worden.
- NOK: als dit niet in orde is. In dit geval dient er steeds één of meerdere acties gedefinieerd te worden om dit als nog in orde te brengen.

**Vraag het dynamisch bestand per mail aan via [preventie@ethias.be](mailto:preventie@ethias.be)**

Kruis aan

### 1. ERGONOMIE

1.1 Stoel	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A   Zithoogte verstelbaar				
B   Bekken lichtjes hoger dan knieën				
C   Zitdiepte verstelbaar				
D   Vuist ruimte tussen rand van stoel en kniekuil				
E   Hoogte rugleuning verstelbaar				
F   Bolle vorm lage rugsteun boven broeksriem				
G   Armsteunen verstelbaar				
H   Bewegende rugleuning en zitting				
I   Bewegende rugleuning duwt niet te veel of niet te weinig in de rug (de weerstand van het bewegingsmechanisme is aangepast aan het lichaamsgewicht)				
J   Opleiding of uitleg over instellingen van stoel gehad				
1.2 Tafel	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A   Hoogte regelbaar (vooral nodig voor grote beeldschermwerkers)				
B   Tafel op ellebooghoogte				
C   Voldoende werkruimte (minimaal 80 cm diep en 1m20 breed)				
D   Lichte en matte kleur (voorkomt spiegelingen van dag- en kunstlicht, en te hoge contrasten wanneer er een blad papier op ligt / wit is ook niet goed omdat er dan te weinig contrast is met een blad papier)				
1.3 Scherm	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A   Flatscreen, minimaal 17" (ook bij laptop)				
B   Beeldscherm staat recht voor u				
C   Bovenrand van het scherm op ooghoogte				
D   Scherm op armlengte afstand				
E   Loodrecht en op 2m afstand van buitenvenster				
1.4 Toetsenbord en muis	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A   Toetsenbord staat los van scherm (ook bij laptop)				
B   Toetsenbord op 15 cm van tafelrand				
C   Toetsenbord heeft een lichte en matte kleur (niet te veel contrast met de omgeving)				

2. OMGEVINGSFACTOREN					
<b>2.1</b>	<b>Ruimte</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Oppervlakte meer dan 7m <sup>2</sup>				
B	Afstand van bureautafel tot obstakels: min. 90 cm				
C	Vlakke vloer zonder obstakels				
D	Voldoende opbergruimte (kast, ladeblok)				
E	Ruimte wordt wekelijks gepeetst				
<b>2.2</b>	<b>Verlichting</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Hoeveelheid licht is bevredigend				
B	Licht is gelijkmatig verdeeld in de ruimte				
C	Geen zon in de ogen of op het scherm				
D	Zonnewering aanwezig (bv. rolgordijn, lamellen)				
<b>2.3</b>	<b>Klimaat</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Temperatuur kan geregeld worden				
B	Aangenaam werken in gewone kledij				
C	Geen tochtgevoel				
<b>2.4</b>	<b>Geluid</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Normale communicatie op 1m afstand mogelijk				
B	Geen storend achtergrondlawaai (bv. verkeer)				
3. PSYCHOSOCIALE ASPECTEN					
<b>3.1</b>	<b>Werkinhoud</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Taken zijn duidelijk omschreven				
B	Duidelijke en aanvaardbare criteria voor prestaties				
C	Zichtbaarheid op thuis uitgevoerde werk				
D	Minstens één keer per week betrokken bij planning				
<b>3.2</b>	<b>Werkorganisatie</b>	NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Dagen telewerk voldoende op voorhand gekend				
B	Arbeidsduur gekend en gevalideerd				
C	Zelfstandige planning van de dagindeling				
D	Regelmatig betrokken bij werkoverleg				
E	Voldoende op de hoogte van wat in het bedrijf gebeurt				

3.3 Werktijden		NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Regelmatige werktijden				
B	Afgesproken tijden wanneer men bereikbaar moet zijn				
C	Goede balans privé en werk				
D	Voldoende hulpmiddelen aanwezig, nodig voor het werk				
E	Geen tijdsverlies door problemen met software				
3.4 Werkverhoudingen		NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Voldoende beroep kunnen doen op collega's				
B	Voldoende ondersteuning van directe chefs				
C	Voldoende waardering voor uw werk				
3.5 Werktijden		NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Regelmatig van werkhouding kunnen veranderen				
B	Voldoende afwisseling tussen verschillende taken				
C	Voldoende orde en overzicht op de werkplek				
D	Niet meer taken tegelijk moeten doen dan prettig is				
E	Voorlichting over arbeidsomstandigheden van telewerk gekregen				
4. ELEKTRICITEIT EN BRAND					
4.1 Brand		NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Geen ontvlambare producten in werkruimte				
B	Rookdetector aanwezig in ruimte				
C	Er wordt niet gerookt in de werkruimte				
4.2 Elektriciteit		NVT	OK	NOK	OPMERKINGEN
A	Draden en kabels samengebonden				
B	Elektrische kabels goed geïsoleerd				
C	Verlengsnoeren en verdeelstekkers van kwaliteitsmerk (label Cebec)				
D	Zekeringenkast voorzien van aardlekschakelaar				
E	Geen overbelasting stopcontacten				

**DE PREVENTIE:**

**EEN UITDAGING VOOR U?  
EEN PRIORITEIT VOOR ONS!**

Actu, video's, tip, ... Ontdek [hier!](#)



**ethias**

UW PARTNER  
IN PREVENTIE