

Welzijn op het werk: de inrichting van beeldschermwerkposten

Nieuws woensdag 5 mei 2010

Beeldschermwerk is niet zonder risico. De statische zithouding, de repetitieve bewegingen, het intensieve gebruik van de ogen en de volgehouden mentale inspanning veroorzaken bij heel wat beeldschermwerkers gezondheidsklachten. Zij worden geconfronteerd met overbelastingletsels ter hoogte van de nek, schouders, rug, armen en handen. Ook oogklachten, hoofdpijn en nervositeit zijn hun deel.

Als er meer dan vier uur beeldschermwerk wordt uitgevoerd, dan vallen de werknemers en hun werkplek onder de bepalingen van het Koninklijk Besluit van 27 augustus 1993 over het werken met beeldschermen. In dit besluit staan dwingende bepalingen over de apparatuur, de inrichting, de omgeving van de werkplek en het gezondheidstoezicht.

Werkruimten

Er is voldoende werkruimte nodig. De wettelijke minimeisen zijn: 2 m² vrije ruimte per persoon en een minimale hoogte van 2,5 m wat het lokaal betreft. Volgens het Koninklijk Besluit moet de werkplek wat afmetingen en inrichting betreft, voldoende plaats bieden om verandering van houding en werkbewegingen mogelijk te maken. Er wordt aanbevolen om per werkplek een minimale oppervlakte van 7 m² te voorzien. Deze oppervlakte omvat de bureaustoel, de werktafel met beeldscherm en lees- en schrijfvak, alsook een kast en vrije bewegingsruimte.

De bureaustoel

Alle werknemers moeten in principe beschikken over een ergonomische bureaustoel. Deze moet stabiel zijn, de beeldschermwerker een comfortabele werkhouding en de nodige bewegingsvrijheid bieden. De zitting van de bureaustoel moet in de hoogte verstelbaar zijn, maar ook de hoogte en de hellingshoek van de rugleuning moeten verstelbaar zijn.

Vergeet niet: langdurig in dezelfde houding zitten is belastend voor de rug. Over een ergonomische bureaustoel beschikken, is echter niet voldoende: de stoel moet eveneens correct worden ingesteld voor de gebruiker.

De werktafel

Voor het beeldschermwerk moet de werktafel op ellebooghoogte staan om klachten te voorkomen. De werktafel voor beeldschermwerk moet minimaal 120 x 80 cm groot zijn. Een grootte van 160 x 80 cm is echter meer aangeraden, zeker wanneer ook een lees- en schrijfvak nodig is. Wanneer beeldschermen van 21 inch of meer worden gebruikt, is een minimale tafeldiepte van 1 m aanbevolen. De tafels zijn best voorzien van een tafelgoot, zodat de kabels netjes kunnen worden opgeborgen. Het oppervlak van de werktafel moet mat zijn om reflectie te voorkomen.

Beeldscherm en toetsenbord

Het is belangrijk om met de volgende punten rekening te houden voor een ergonomisch correcte opstelling van het beeldscherm:

- het beeldscherm moet dwars op de ramen worden opgesteld om reflecties te voorkomen.
- het beeldscherm staat best op minimaal 1 m afstand tot de ramen.
- er moet voor gezorgd worden dat de schermen niet vlak voor een muur worden opgesteld voor een regelmatige ontspanning van de ogen (dieptezicht).
- de bovenkant van het scherm moet op ooghoogte of iets lager worden geplaatst om werkbelasting te voorkomen. Het scherm moet dus in de hoogte verstelbaar zijn.

- de aanbevolen afstand tussen de ogen en het scherm is afhankelijk van de grootte van het scherm: 55 à 75 cm voor 15 inch, 60 à 85 cm voor 17 inch, 70 à 95 cm voor 19 inch, 75 à 105 cm voor 21 inch (1 inch = 2,54 cm).

Voor werknemers die langer dan 2 uur met een laptop werken, is het nodig om externe hulpmiddelen te gebruiken zoals een laptophouder, een extern toetsenbord en een externe muis.

Omgevingsfactoren

De ergonomisch aanbevolen lichtsterkte voor beeldschermwerk bedraagt 400 à 600 lux. De wettelijke minimumnorm bedraagt 300 lux. Een algemene goede verlichting is te verkiezen boven een individueel gerichte verlichting, zoals bijvoorbeeld een bureaulamp. Het is best om lampen met een kleurtemperatuur te voorzien van 3300 à 4000 K en een kleurweergave index van 80.

De aanbevolen temperatuur voor beeldschermwerk bedraagt 20 à 23 °C.

Om te vermijden dat de werknemers worden gehinderd door omgevingslawaaï, moeten printers, kopieerapparaten, faxen en andere lawaaierige toestellen zoveel mogelijk in een afzonderlijk lokaal worden geplaatst.

De vakbondsafvaardiging kan altijd een beroep doen op de preventieadviseur, maar ook op de arbeidsgeneesheer, om na te gaan of de werkplek van de beeldschermwerkers aan de wettelijke vereisten voldoet.

Richard De Winter