


## Thuiswerken Sazas Arbochecklist

Vraag	Toelichting	Antwoord
<b>Kun je thuis in rust werken?</b>	Aanwezigheid van huisgenoten, het niet hebben van een aparte werkkamer of andere omstandigheden die geluid met zich meebrengen of waardoor je wordt afgeleid kunnen je psychosociale arbeidsbelasting verhogen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Heb je voldoende ruimte in je woning om een bureautafel en – stoel op een ergonomisch verantwoorde manier op te stellen?</b>	De bureautafel moet dwars op het raam staan om een gunstige hoek voor de lichtinval te krijgen. Je moet voldoende ruimte hebben om de bureaustoel met de juiste instellingen te kunnen gebruiken en de bureautafel te kunnen bereiken en verlaten. Er moet voldoende algemene verlichting en verlichting van de beeldschermwerkplek zijn.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Heb je de beschikking over een bureaustoel die een ergonomisch verantwoorde zit- en werkhouding mogelijk maakt?</b>  	De hoogte en zitdiepte van de zitting, de rugleuning, lende- en armsteunen moeten instelbaar zijn en bij jouw lichaamsverhoudingen passen. Je kunt desgewenst een preventiemedewerker van Sazas vragen naar de juiste instelling voor jou van de bureaustoel.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Heb je de beschikking over een bureautafel die een ergonomisch verantwoorde werkhouding mogelijk maakt?</b>	De tafel is mat en 80 centimeter diep, zodat je scherm op 50 centimeter recht voor je kan staan. De hoogte van de tafel is liefst variabel. Als dat niet kan, is deze 74 tot 76 centimeter hoog, waarbij een te hoge tafel wordt gecompenseerd met een voetsteun waardoor je bovenbenen niet knellen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Heb je de mogelijkheid om de lichtinval te regelen?</b>	De lichtinval moet met raambekleding (bijvoorbeeld lamellen of zonwering) regelbaar zijn om reflectie van licht op het beeldscherm te kunnen voorkomen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Kun je je scherm of laptop op de juiste wijze plaatsen?</b>	Het scherm of de laptop staat haaks op het venster om spiegeling te voorkomen. De bovenrand ervan is op ooghoogte.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
<b>Heb je een losse muis, los beeldscherm en los toetsenbord bij je laptop?</b>	Werk je langer dan 2 uur op je laptop? Gebruik dan een los beeldscherm, muis en toetsenbord. Ook als je korter dan 2 uur werkt is dat overigens aan te bevelen.  Beeldscherm, muis en toetsenbord kun je bruikleen krijgen van Sazas.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

**Algemene toelichting:**

- Als je een vraag met 'nee' beantwoordt, is er sprake van een ongewenste situatie. Hierin is thuiswerken dan niet verantwoord en wordt ervan uitgegaan dat je alleen op kantoor werkt. Je spreekt dan met je leidinggevende af welke maatregelen je gaat treffen, waardoor de vraag daarna met 'Ja' kan worden beantwoord. In overleg met je leidinggevende dienen dan dusdanige maatregelen te worden getroffen, waardoor de vraag daarna met 'ja' kan worden beantwoord.
- Als je een vraag met 'nee' beantwoordt en er geen maatregelen mogelijk zijn om de ongewenste situatie op te heffen, dan is thuiswerken niet verantwoord en kun je alleen op kantoor werken.

**Informatie:**

Je hebt als medewerker kennis genomen van de voorlichting en informatie voor verantwoord beeldschermwerk die binnen Sazas beschikbaar is gesteld alsmede de informatie op het gebied van arbo.

**Afspraken:**

Je hebt dit ingevulde formulier met jouw leidinggevende doorgenomen en besproken. Je bewaart dit formulier zelf; een kopie wordt in jouw personeelsdossier opgenomen.

Bijzonderheden:

Paraaf medewerker:

Paraaf leidinggevende:

**Datum:**