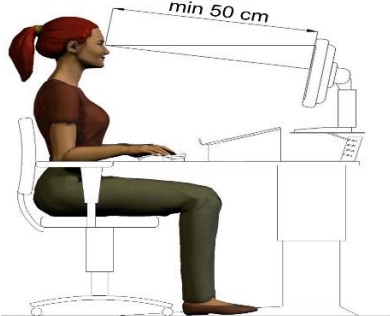


## Thuiswerken Sazas Arbochecklist

| 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<br><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.<br>Je moet voldoende ruimte hebben om de bureaustoel met de juiste instellingen te kunnen gebruiken en de bureautafel te kunnen bereiken en verlaten.<br>Er moet voldoende algemene verlichting en verlichting van de beeldschermwerkplek zijn.  | <input type="checkbox"/> ja<br><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.<br>Je kunt desgewenst een preventiemedewerker van Sazas vragen naar de juiste instelling voor jou van de bureaustoel.<br><br><i>Een bureaustoel, die voldoet aan de arbo-normen is onderdeel van de door Sazas ter beschikking gestelde voorzieningen op de thuiswerkplek.</i>  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> nee |
|   | <b>Heb je de beschikking over een bureautafel die een ergonomisch verantwoorde werkhouding mogelijk maakt?</b>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> nee |
|   | 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.<br><br><i>Een bureautafel, die voldoet aan de Arbonormen, is onderdeel van de door Sazas ter beschikking gestelde voorzieningen op de thuiswerkplek. Dat geldt ook voor een voetsteun als blijkt dat deze noodzakelijk is.</i> | <input type="checkbox"/> ja<br><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<br><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<br><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.   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> nee |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Ook als je korter dan 2 uur werkt is dat overigens aan te bevelen!</p> <p><i>Een los beeldscherm, een muis en toetsenbord maken onderdeel uit van de door Sazas ter beschikking gestelde voorzieningen op de thuiswerkplek.</i></p> |  |
| <p><b>Algemene toelichting:</b><br/> Als je een vraag met 'nee' beantwoordt, is er sprake van een ongewenste situatie. Je hebt dan de gelegenheid om maatregelen te nemen, zodat jouw thuiswerkplek wel voldoet aan de normen. Als dit niet gebeurt of niet mogelijk is (en de ongewenste situatie kan niet worden opgeheven), dan is thuiswerken niet (meer) verantwoord en mogelijk. Dan maak je afspraken met jouw leidinggevende over het op kantoor (of elders) werken.</p> |  |  |
| <p><b>Informatie:</b><br/> 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.</p>  |  |  |
| <p><b>Afspraken:</b><br/> Je hebt dit ingevulde formulier met jouw leidinggevende doorgenomen en besproken. Je bewaart dit formulier zelf; een kopie wordt in jouw personeelsdossier opgenomen.</p> <p>Bijzonderheden:</p> <p>Paraaf medewerker:</p> <p>Paraaf leidinggevende:</p> <p><b>Datum:</b></p>  |  |  |