

Informatieset voor de inkoper van kantoormeubilair



**GEZOND
UITGEVEN!**

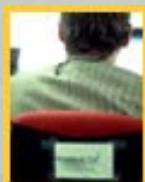
Ergonomische kantoormeubilair

Deze informatieset is bedoeld voor de inkoper van kantoormeubilair in uw organisatie. Kantoormeubilair moet volgens de wet voldoen aan een aantal minimale eisen (NEN-normen). Daarnaast helpt kantoormeubilair gezondheidsklachten als RSI te voorkomen, wanneer het kan worden afgestemd op de eigenschappen van de individuele medewerker. Hiertoe zijn aanvullende eisen opgesteld. Hoe meer het kantoormeubilair aan deze aanvullende eisen voldoet, hoe beter (ergonomisch verantwoord) het meubilair is. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende eisen. Werk aan Gezond Uitgeven!

Kantoorstoelen

Volgens de wettelijke norm moet de stoel voldoen aan de ISO NEN-EN 1335-1, type A norm. De aanvullende eisen voor kantoorstoelen zijn:

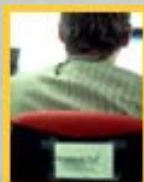
- De zithoogte is verstelbaar d.m.v. een gasveer van 14 cm lang.
- De zitdiepte is verstelbaar met een minimum verstelltraject tot 48 cm, gemeten van het meest naar voren stekend punt van de rugleuning tot de voorkant van de zitting.
- De armsteunen hebben een horizontaal oppervlak dat enigszins zacht aanvoelt en minimaal 6 cm breed is. De elleboog en het eerste deel van de onderarm kunnen goed rusten tijdens het muisgebruik.
- De ruimte tussen de armsteunen is verstelbaar met een verstelltraject van tenminste 36 tot 52 cm. Breedte verstelling zorgt ervoor dat de ellebogen direct naast het lichaam ondersteund worden, ook bij tengere mensen.
- Er zit een afstand van 20 tot 24 cm tussen de armsteun en de rand aan de voorkant van de zitting. Wanneer de armsteunen ver naar voren komen, kunnen tengere mensen niet goed aanschuiven aan de werktafel; hun armluning stoot tegen het tafelblad. Dit compenseren zij door voorover te buigen of door de armen te strekken, wat tot klachten kan leiden.
- De armsteunen zijn gemakkelijk in hoogte verstelbaar tussen de 20 en 33 cm boven de zitting. Met een kliksysteem of onderlinge koppeling kan men gemakkelijk de steunen op gelijke hoogte verstellen.
- De rugleuning is in hoogte verstelbaar van 17 tot 25 cm. Het bolle deel van de rugleuning (de lendensteun) past goed bij de vorm van de rug van de medewerker. Hoogteverstelbaarheid van deze lendensteun is daarom essentieel.
- De breedte van de rugleuning is niet te groot (tussen 36 en 43 cm). Een bredere rugleuning voegt niets toe.
- Er zijn verschillende soorten zwenkwielen leverbaar (voor tapijt en voor harde vloerbedekking); gebruik geen beremde wielen.



Kantoorwerktafels

Volgens de wettelijke norm moet de werktafel voldoen aan de NEN 2449 type 620-820 norm (werktafels die bijv. aan een DIN- of EN-norm voldoen, voldoen niet aan de NEN 2449). De aanvullende eisen voor kantoorwerktafels zijn:

- De werkhoogte is verstelbaar in stappen van 1 cm van 62 tot 82 cm.
- Bij wisselwerkplekken of werkplekken met gedeeld gebruik (bijv. bij parttimers) is een makkelijk verstelbare werktafel nodig. Dit betekent dat de tafel door de medewerkers zelf te verstellen is (bijv. elektrisch of met een gasveer):
 - Binnen 3 sec. kan de tafel 10 cm versteld worden.
 - De hoogte van de tafel is afleesbaar.
 - Het bedieningsorgaan mag de (boven)benen niet hinderen.
 - De vorm van het werkblad maakt het mogelijk dat op de plaats waar het beeldscherm staat, er altijd een min of meer recht gedeelte is om aan de werktafel aan te zitten.
- De beenruimte is zo groot mogelijk om een vrije stand van de benen en beschadiging van kleding en lichaamsdelen bij het verplaatsen van de benen te voorkomen.
- Er mogen zich geen scherpe delen, uitstekende moeren of schroefkoppen e.d. onder het werkblad bevinden. Regelmatig beschadigen medewerkers hun kleding of lichaam aan dit soort onderdelen van de tafelconstructie.
- Het bovenblad mag niet te veel spiegelen en niet te veel contrasteren met wit papier. Kies voor een matte afwerking en niet helder wit of te zwart / donker (bijv. donkerbruin, weng of donkermahonie).



Toetsenbord

Normaal toetsenbord

- De wettelijke eis is de NEN-EN-ISO 9241 deel 4 norm.
- Standaard toetsenborden zijn voldoende voor preventie van RSI bij gezonde mensen. Let op dat de toetsenborden plat (met ingeklapte pootjes) opgesteld worden

Toetsenbord met geïntegreerd numeriek gedeelte:

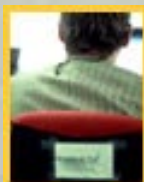
- Voor medewerkers met schouderklachten en mobiele laptopgebruikers zijn kleine toetsenborden met geïntegreerd numeriek gedeelte een uitkomst.
- Toetsen moeten goede feedback geven: overeenkomen in grootte, vorm en kracht van intoetsen met een standaard toetsenbord.

Muis

- De wettelijke eis is de NEN-EN-ISO 9241 deel 9. Aanvullende eisen:
 - De muis heeft een optische werking;
 - De muis is symmetrisch voor zowel links- als rechtshandig gebruik.

Beeldscherm

- De wettelijke eis is de NEN-EN-ISO 9241 deel 3. Aanvullende eisen:
- De grootte van het beeldscherm is afhankelijk van de werkzaamheden en het type software. De grootte van het beeldscherm is afgestemd op:
 - Het werkpakket van de medewerker;
 - De diepte van het werkvlak van de kantoortafel.
- Voor normaal computergebruik (teksten, internet, e-mail) zijn 17 inch CRT schermen of 15 inch flatscreens voldoende. Bij opmaak van drukwerk, maken van tekeningen en schema's of bij het bewerken van zeer grote spreadsheets zijn grotere schermen wenselijk. Randvoorwaarde voor het kunnen plaatsen van grotere CRT beeldschermen is dat de kantoortafel voldoende diep is:
 - Bij CRT schermen van 17 inch, minimum diepte werkvlak 100 cm;
 - Bij CRT schermen vanaf 19 inch, minimum diepte werkvlak 120 cm;
 - Bij flat panels en laptops met standaard, minimum diepte werkvlak 80 cm.



Beeldschermverhoger

Het beeldscherm dient in het gezichtsveld te staan. Aangezien tafelhoogten, afmetingen van medewerkers en beeldschermformaten verschillen, is er veel variatie in de benodigde verhoging van het scherm. Vuistregel is: bovenrand glas van het scherm op ooghoogte. Grote beeldschermen (vanaf 21 inch) kunnen voor kleine medewerkers meestal zonder beeldschermverhoger geplaatst worden op de werktafel. Als u wel een beeldscherm-verhoger wilt aanschaffen, zorg dan dat deze stevig is, ook voor grote monitoren (t/m 17 inch CRT). De verhoger is bij voorkeur tenminste 4 tot 16 cm in hoogte instelbaar, of in stappen van maximaal 4 cm.

Concepthouder

Een concepthouder is nodig voor mensen die met hun computer veel vanaf papier werken. In dat geval moeten zij vaak het hoofd knikken om op de papieren en het beeldscherm te kijken. Met een concepthouder verbetert de stand van de nek aanzienlijk. Kenmerken van een ergonomische concepthouder:

- De concepthouder is stevig, te plaatsen tussen toetsenbord en beeldscherm en in hellingshoek verstelbaar.
- De concepthouder heeft een A3 formaat. A4 formaat volstaat alleen als er sprake is van een functie waarin slechts losse A4-vellen overgetypt worden en de medewerker blind kan typen.

Voetensteun

Voor kleinere medewerkers is een voetensteun bruikbaar als de tafel niet lager geplaatst kan worden. Voor medewerksters die hoge hakken dragen is een voetensteun gewenst voor een betere stand van de voeten. Kenmerken:

- De voetensteun is minimaal 45 cm breed en 35 cm diep en is eenvoudig in hoogte instelbaar.
- De voetensteun is in hoogte instelbaar van tenminste 4 tot 12 cm.
- Vanuit een zittende positie is de steun bij voorkeur met de voet instelbaar.
- De hellingshoek is instelbaar.

Laptopgebruik

Langdurig werken aan laptops brengt extra gezondheidsrisico's met zich mee. Wettelijk mag dan ook niet langer dan twee uur achter elkaar aan een laptop gewerkt worden. Door het aanpassen van de laptop met een laptop houder of een dockingstation worden de extra gezondheidsrisico's geëlimineerd. Kijk voor meer informatie over laptopgebruik en tips op www.arbobondgenoten.nl onder "RSI".

