

## Toelichting toepassen van de quickscan

## LET OP 2 pagina's

De quickscan is een hulpmiddel om te bekijken of de werksituatie veilig is of niet. Omdat bij de beoordeling oneindig veel combinaties voor kunnen komen is dit niet in een eenvoudig model uit te drukken. De quickscan geeft u richting om de situatie in te schatten en met name om te bepalen of er een verbetering nodig is. Wanneer u twijfelt hoe uw eigen situatie past bij het model of wanneer u niet goed weet hoe u de situatie zou moeten verbeteren, raadpleeg dan een deskundige, bijvoorbeeld een adviseur van een Arbodienst of ergonomisch adviesburo.

Quickscan Beeldschermwerk Technische Groothandel	werkplek goed ingericht		werkplek matig ingericht		werkplek slecht ingericht	
	ontspannen kunnen werken	werken onder druk	ontspannen kunnen werken	werken onder druk	ontspannen kunnen werken	werken onder druk
0-2 uur						
2-4 uur per dag						
4-6 uur per dag						
> 6 uur per dag						

**LET OP!** In ieder geval wordt het beeldschermwerk altijd na maximaal 2 uren onderbroken door een pauze of taken met een andere spierinspanning.

**Onder beeldschermwerk wordt verstaan het uitvoeren van computergebonden werkzaamheden. De tijd die niet meegerekend wordt: telefoneren zonder beeldscherm aandacht, pauzeren, vergaderen, archiveren, kopieerwerk en ander werk dat niet beeldschermgebonden is.**

## Legenda

Werkplek goed/matig/slecht ingericht	Zie onderstaande tabel verzwarende omstandigheden
Ontspannen/onder druk werken	Gebleken is dat werken onder druk de kans op RSI vergroot. Onder druk betekent dat de gebruiker in een gespannen houding aan het beeldscherm werkt (bv hij/zij wil of moet het snel doen)
Uren per dag	Het gaat hier om de tijd die medewerkers op een werkdag met het beeldschermwerk bezig zijn. Tijd besteed aan papieren, overleg, enzovoorts, waarbij dus geen aandacht op het scherm gevestigd is, hoort er niet bij. Meer dan 5-6 uur beeldschermwerk-tijd per dag is niet toegestaan.
Let op pauzeren! Micropauzes zijn nodig.	Iedere twee uren het beeldschermwerk onderbreken moet altijd! Het gaat er daarnaast om dat het lichaam regelmatig (meerdere keren per uur en per keer tenminste 1 minuut) even in een andere beweging komt dan het beeldschermwerken. Is dat niet het geval kies dan ook 'werken onder druk'.

## Legenda Tabel verzwarende omstandigheden Beeldschermwerk

(zie brochure 'werkplek juist instellen')

Werkplek GOED		MATIG	SLECHT	
1	Stoel en tafel ondersteunen prima het lichaam, elleboog ondersteund en op tafelhoogte, knie in hoek van 90 graden, voldoende beenruimte, voldoende plaats op de tafel.	aan 1 of 2 van de condities is niet goed voldaan	aan 1 conditie wordt slecht voldaan of aan alle 3 condities niet helemaal	zithouding en ondersteuning lichaam
2	Beeldscherm staat recht voor je en op een goede kijkafstand, bovenzijde scherm ongeveer op ooghoogte, geen te lichte achtergrond (scherm niet voor raam, sterk verlichte achtergrond, tegenlicht), aflezen van het scherm is gemakkelijk (geen kleine tekens /tekeningen/ geen spiegeling).			opstelling beeldscherm en verlichting
3	Medewerkers zijn goed geïnstrueerd, en zijn voorzien van een los toetsenbord en muis (geen touchscreen of laptop), apparatuur en software werkt zonder storing, geen lawaai, niet te koud, bij bedienen van computer/muis zijn de handen vrij (geen pen of andere voorwerpen gelijktijdig vasthouden), medewerkers staan ieder uur even op of doen oefeningen.			werkwijze en invoermiddelen

Werkwijze	Gebruik de quickscan via de volgende stappen:
1	Begin links en naar beneden om de passende regel te vinden: bepaal hoe lang medewerkers per dag de werkzaamheden uitvoeren. Stel vervolgens vast of de werkzaamheden aaneengesloten plaatsvinden of dat afwisseling in werkzaamheden mogelijk is.
2	Kijk vervolgens bovenin welke kolom bij u past: stel vast of de werkplek goed, redelijk of slecht is ingesteld en vervolgens of u de werkzaamheden ontspannen of onder druk moet uitvoeren. Ga vanaf dit punt naar beneden waar de kolom kruist met de regel waar u in stap 1 op uit kwam. U ziet nu of het blokje waar u op uit komt groen, oranje of rood is.
3	Voor het zoeken naar verbeteringen bekijkt u de oplossingen in deze ArboCatalogus en neemt u passende maatregelen op in uw plan van aanpak RI&E.