**Thuiswerkplek inventarisatie**

1. Kun je thuis rustig werken? Denk daarbij aan de beantwoording van de volgende vragen:

* Heb je huisgenoten?
* Zo ja, heb je een aparte werkkamer?
* Heb je last van geluiden of ervaar je thuis andere geluidsoverlast?

2. Is er voldoende verlichting (algemene verlichting in de werkkamer en verlichting van de

werkplek specifiek)?

3. Kun je je bureau dwars op het raam plaatsen voor voldoende lichtinval?

4. Kun je de lichtinval regelen met lamellen of andere zonwering?

5. Is je bureau groot genoeg?

* ten minste 120 x 80 cm
* voorkeur 160 x 80 cm

6. Is je bureau hoog genoeg?

* Bij voorkeur is je bureau in hoogte in te verstellen.
* In geval van een te hoog bureau: is dit op maat te maken door middel van een hoge

bureaustoel en/of een voetenbankje aan te schaffen?

* Een te laag bureau is niet ergonomisch verantwoord. In dat geval is thuiswerken niet aan te raden.

7. Heb je voldoende ruimte om je bureau en bureaustoel ergonomisch in te stellen?

* Je moet voldoende ruimte hebben om de ergonomisch ingestelde stoel eenvoudig te kunnen verlaten.
* De stoel moet in hoogte verstelbaar zijn. Ook de zitdiepte moet verstelbaar zijn alsmede de lende- en armsteunen.

8. Is een ergonomisch verantwoorde zithouding mogelijk?

* Heb je voldoende ruimte?

9. Staat je beeldscherm goed?

* Je beeldscherm zet je in het midden van je bureau, zodat je er recht naar kunt kijken.
* De bovenkant van het scherm is niet hoger dan ooghoogte.

10. Zijn afspraken gemaakt over wat te doen in geval van een ongeluk?

* Bijvoorbeeld de leidinggevende bellen of in ernstiger gevallen eerst 112 en dan de leidinggevende.

Als je alle vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, kun je de werkplek (laten) instellen op basis van een persoonlijk insteladvies of door een deskundige die advies geeft over de hoogte van het bureau en de stoel.

Als je vraag 5 en 6 met ‘nee’ hebt beantwoord, is (naam werkgever) bereid een in hoogte verstelbaar bureau ter beschikking te stellen onder de voorwaarden zoals vastgelegd in het thuiswerkbeleid.