



## De Werkplekchecker

### Wat is dat, de werkplekchecker?

De werkplekchecker is een vragenlijst die VGZ inzet om te toetsen of jij beschikt over een arboproof thuiswerkplek. Door het vullen van de werkplekchecker zie je snel of je thuiswerkplek arboproof is. Misschien ontbreken er nog items. Als dat zo is lost AtmR dat graag op.

Als jouw werkplek helemaal in orde is (daarover verderop meer informatie) onderteken je de werkplekchecker. Niet nu, maar op een later moment, via AFAS. Informatie daarover sturen we je begin 2021.

Kortom: de werkplekchecker is een handig hulpmiddel dat jou op weg helpt naar een arboproof werkplek. En VGZ kan met de checker aantonen dat zij aan haar zorgplicht voldoet. Want wij ontzorgen jou graag!

### En wat is de werkplekchecker niet?

De werkplekchecker bevat geen:

- gedragsafspraken over hoe VGZ omgaat met thuiswerken
- afspraken die we met de leverancier hebben gemaakt over (eventueel) geleverde goederen.

Dit alles vind je terug in de bruikleenovereenkomst die AtmR aan jou voorlegt zodra je spullen bestelt.

### Aan de slag! Check jouw werkplek

Voordat je begint aan de check van jouw thuiswerkplek is het goed om [deze](#) video te bekijken. Hierin wordt uitgelegd hoe je je thuiswerkplek goed instelt. En de video helpt je bij het beantwoorden van de vragen in de werkplekchecker.

Goed om te weten: Jouw huidige thuiswerkplek hoeft nog niet volledig te voldoen aan alle eisen. De werkplekcheck geeft je alvast een goed beeld van wat zinnig is om te bestellen bij AtmR.

#### 1. De juiste bureaustoel

Is de stoel voorzien van een draaipoot met 5 wieltjes?	ja/nee
Is de hoogte van de stoel instelbaar, zodat jij met platte voeten op de grond kan zitten als de benen bij de knieën een hoek van 90 graden maken? Voorbeeld: bij een hoog bureau moet de stoelhoogte instelbaar zijn tot de armsteunen ongeveer gelijk komen met het bureaublad.	ja/nee
Is de rugleuning kantelbaar?	ja/nee
Geeft de stoel steun in de onderrug doordat hoogte en diepte van de rugleuning instelbaar zijn?	ja/nee
Is de hoogte van de armsteunen instelbaar?	ja/nee
Is de breedte van de armsteunen instelbaar?	ja/nee
Is de zitting voldoende diep (> 44 cm) en breed (> 40 cm)?	ja/nee

Heb je een of meer vragen beantwoord met nee? Geen zorgen. VGZ stelt via AtmR een stoel ter beschikking die voldoet aan alle voorwaarden. Ga daarvoor naar de webshop van de leverancier.

#### 2. Daar hoort het juiste bureau bij

Is het werkblad voldoende breed (minimaal 120 cm)?	ja/nee
Is het bureau voldoende diep (minimaal 80 cm)?	ja/nee
Heeft het werkblad aan de voorkant een recht 'aanzit deel' van 65 cm of meer?	Ja/nee
Is de dikte van het werkblad (inclusief draagconstructie) minder dan 5 cm?	ja/nee
Is het werkblad vrij van spiegeling?	ja/nee
Staat het bureau op de voor jou juiste hoogte? (bekijk hiervoor de <a href="#">video</a> )	ja/nee
Heb je onder het bureau voldoende voeten- en knieruimte?	ja/nee

Heb je een of meer vragen beantwoord met nee? Geen probleem. VGZ ontzorgt jou graag.  
Ga naar de webshop van AtmR en bestel jouw ideale bureau.

### Maatwerk maakt ons samen sterk!

Is je huis te klein om een bureau te plaatsen? Misschien is een statafel een idee. Nee? Neem contact op met AtmR. Samen vinden jullie een passende oplossing. Het contactformulier vind je op de website. <link volgt>

### 3. Doe de computercheck en check de ICT-middelen

Is het beeldscherm vrij van flikkeringen, trillingen en verschuivingen van het beeld? Nee? Meld dit bij de <a href="#">ICT-portal</a>	ja/nee
Zijn de tekens op je beeldscherm helder en duidelijk te lezen? Nee? Meld dit bij <a href="#">ICT-portal</a>	ja/nee
Maak je gebruik van een los toetsenbord? (dat hoeft niet perse draadloos te zijn)	ja/nee
Maak je gebruik van een losse muis? (ook die hoeft niet perse draadloos te zijn)	ja/nee
Maak je gebruik van een muismat? (Dat hoeft alleen als je een oude muis hebt met een trackbal of een erg spiegelen bureaublad).	ja/nee
Is de afstand van het scherm tot je ogen minimaal jouw armlengte, plus 10 cm?	ja/nee
Staat de bovenzijde van het beeldscherm op ooghoogte (eventueel met behulp van een laptopverhoger)?	ja/nee

Heb je een of meer vragen beantwoord met nee? Meld de genoemde verstoringen bij de [ICT-portal](#) of bestel de ontbrekende spullen. In de webshop van AtmR vind je een los toetsenbord, muis, muismat en laptopverhoger.

### 4. Jouw ideale werkplek

Staat je computer gunstig ten opzichte van het raam, zodat er geen daglicht rechtstreeks in je ogen komt? (De ideale positie is 90 graden ten opzichte van het raam). Of kun je de gordijnen dichtdoen als er wel daglicht in je ogen komt?	ja/nee
Is het scherm vrij van spiegelingen door daglicht of verlichting? (Of kun je de gordijnen dichtdoen of de verlichting anders positioneren om de spiegeling tegen te gaan?)	ja/nee
Zijn met de huidige verlichting documenten, beeldscherm en toetsenbord goed te lezen?	ja/nee
Valt er voldoende daglicht naar binnen?	ja/nee
Kun je de temperatuur in de ruimte waar je werkt zelf regelen? (Is er een verwarming waarmee je een aangename temperatuur kan instellen?)	ja/nee
Kun je de ventilatie in de ruimte waar je werkt zelf regelen? (Is er een raam dat je open kan doen?)	ja/nee
Kun je geconcentreerd werken zonder dat je storende geluiden hoort?	ja/nee

Heb je een of meer vragen beantwoord met nee? Kijk dan eens kritisch of je werkplek op de juiste plek staat of dat je ergens anders in je huis jouw ideale werkplekopstelling kan realiseren. AtmR biedt via de webshop bureauverlichting aan. Voor gordijnen en klimaatbeheersing ben jij zelf verantwoordelijk.

### De finale check

- ✓ Heb je alle vragen in de werkplekchecker met een 'ja' kunnen beantwoorden?  
Fijn, gefeliciteerd! Jouw thuiswerkplek is volledig arboproof.
- ✓ Zijn er vragen met 'nee' beantwoord? Bestel dan de spullen die jij nodig hebt voor jouw werkplek. Kom je er zelf niet uit? Neem dan contact op met AtmR. Zij gaan graag met jou in overleg en op zoek naar de juiste oplossingen. Zodat ook jouw thuiswerkplek binnenkort volledig arboproof is.