

Controlelijst Tillen en werkhouding beeldscherm

Datum beoordeling:				
Lokaal:				
Gecheckt door:				
Arboknelpunten tillen	ja	nee	n.v.t.	Opmerkingen
1. (Her)kent de docent situaties waarin de fysieke belasting een gezondheidsrisico is? <i>Het gaat om situaties waarin tillen, duwen, trekken en andere vormen van fysieke belasting voorkomen.</i> <i>Fysieke belasting moet in het kader van de RI&E zijn beoordeeld. Bij voorkeur met de KIM-methodiek: https://www.ergonomiesite.be/documenten/risicoanalyse/KIM-tillen.pdf.</i>				
2. Worden leerlingen aantoonbaar voorgelicht over fysieke belasting en krijgen zij de juiste tiltechniek en werkhouding aangeleerd?				
3. Zijn voor het verplaatsen van zware lasten hulpmiddelen beschikbaar? <i>Zoals karretjes, steekwagens en kleine kratten met handgrepen.</i> <i>Het maximaal te tillen gewicht is in de gunstigste situatie 23 kg.</i>				
4. Worden duw- en trekhandelingen zoveel mogelijk voorkomen? <i>Risico's van onvermijdelijke duw- en trekhandelingen zijn beoordeeld, bijv. volgens de methode van I-SZW.</i>				
5. Is de indeling zodanig dat niemand ver hoeft te reiken? <i>Voor het pakken van voorwerpen is bij <u>incidenteel</u> reiken de afstand</i> <i>Zie volgende pagina</i>				

	<i>maximaal 60 cm recht naar voren voor mannen en maximaal 50 cm recht naar voren voor vrouwen. Bij <u>frequent</u> reiken is de afstand minder.</i>				
Arboknelpunten werkhouding bij beeldschermen		ja	nee	n.v.t.	Opmerkingen
1.	Is het beeldscherm recht voor de werknemer/leerling op een kijkafstand van ten minste 50 cm geplaatst?				
2.	Kan de werknemer/leerling alle voor het werk noodzakelijke spullen op het werkvlak gebruiken?				
3.	Heeft de tafel een reflectiearm oppervlak? <i>Zoals een lichte matte kleur ter voorkoming van spiegeling en te hoge contrasten.</i>				
4.	Is de ruimte bij de voeten minimaal 60 cm breed en 65 cm diep?				
5.	Is het beeldscherm te kantelen, zodat de instelling van een individuele kijkhoek mogelijk is ($\pm 15^\circ$)?				
6.	Wordt niet langer dan 5 tot 6 uur per dag aan het beeldscherm gewerkt?				
7.	Is er na 2 uur beeldwerken minimaal 10 minuten pauze?				