**Beeldschermwerker : Risico en preventiemaatregelen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GEVAAR** | **RISICO** | **EVALUATIE RISICO** | **PREVENTIEMAATREGELEN** | **EVALUATIE RESTRISICO** | **OPMERKINGEN** |
| Blootstelling aan beeldschermen | * Vermoeidheid van de ogen * Prikkende, branderige ogen * Troebel zicht * Hoofdpijn |  | * Stel het beeldscherm correct op: de bovenrand van het scherm op ooghoogte en op een armlengte afstand. * Installeer het beeldscherm bij voorkeur loodrecht op het venster om reflecties van daglicht in het scherm te vermijden. Maak gebruik van een schermfilter, indien nodig. * Zorg voor een goede kwaliteit van het beeldscherm. * Voorzie in voldoende verlichting, min. 500 lux. * Ga langs bij een arbeidsarts bij aanhoudende oogklachten. Een beeldschermbril kan soelaas bieden, want het beschermt de ogen tegen blauw licht, afkomstig van het scherm. |  |  |
| Langdurig zitten | * Obesitas * Verhoogde cholesterolwaarden * Diabetes * Hart- en vaatziekten |  | * Las voldoende pauze- en beweegmomenten in. * Voorzie in opleiding, instructies en/of beweeginitiatieven ter bevordering van minder langdurig zitten en een gezonde levensstijl. * Creëer een ergonomische werkplek: bv. zit-statafels, zitbal, e.a. |  |  |
| Verkeerde werkhouding | * RSI [[1]](#footnote-1) * Hoofdpijn * Spanning en verkramping van nek- en schouderspieren * Slapende en/of vermoeide benen |  | * Las voldoende pauze- en beweegmomenten in. * Voorzie in opleiding en/of instructies omtrent ergonomie, opdat werknemers de werkplek zelf kunnen aanpassen aan hun gestalte (bv. werkstoel, werkblad, hoogte beeldscherm e.a.) * Creëer een ergonomische werkplek en/of maak gebruik van hulpmiddelen: bv. zit-statafels, zitbal, voetensteun, documenthouder e.a. |  |  |
| Wanordelijke werkplek | * Stress * Valpartij * Struikelen * Verminderde motivatie * Infectieziekten |  | * Hanteer een ‘clean desk policy’ en zorg voor orde op de werkplek. * Laat geen materialen, dozen of draden rondslingeren. |  |  |
| Slecht werkklimaat/sobere werkomgeving | * Infectieziekten * Allergie * Zich onwel voelen * Verminderde concentratie * Verminderde motivatie * Stress |  | * Zorg voor een periodiek onderhoud van het ventilatiesysteem. * Verfraai de werkplek met enkele planten of een fotokader/kunstwerk aan de muur. * Voorzie in voldoende daglicht op de werkplek. |  |  |
| Blootstelling aan storende omgevingsfactoren en/of lawaai | * Verminderde concentratie * Verminderde motivatie * Stress en prikkelbaarheid |  | * Geluidsabsorberende materialen: bv. wanden en/of panelen. * Voorzie in een aparte ruimte waar men terecht kan voor langdurige (telefonische) besprekingen. * Plaats de printer in een apart lokaal. * Voorzie in voldoende privacy en vrije werkruimte per werknemer. |  |  |
| Hoge werkdruk   * Taakbelasting * Organisatie | * Vermoeidheid * Stress en prikkelbaarheid * Mentale problemen * Verminderde motivatie |  | * Maak tijdig melding van een té hoge werkdruk bij de leidinggevende. * Organiseer teamvergaderingen en zorg voor een goede interne communicatie. |  |  |

**DISCLAIMER : Deze risico-evaluatie is louter indicatief en dient aangepast te worden aan de reële situatie binnen de onderneming. Preventie en Interim kan niet aansprakelijk gesteld worden voor onjuistheden of onvolledigheden in de verstrekte informatie. De informatie is niet aangepast aan persoonlijke of specifieke omstandigheden en de gebruiker ervan mag dit niet als persoonlijk, professioneel of juridisch advies beschouwen. Bovendien zijn er verschillende manieren van risico-evaluatie mogelijk, voorbeelden zijn de risicograaf, de Kinney-methode of beoordeling van het risico d.m.v. toekennen van gradaties (zeer klein, klein, middelmatig, groot, zeer groot).**

1. RSI of Repetitive Strain Injury is een letsel dat ontstaat door overbelasting van de spieren en/of gewrichten. [↑](#footnote-ref-1)