

NIEUW!!

Praktijkrichtlijn “kantoorinrichting”

Astrid Van Severen

Ergonomiecongres - 24 oktober 2023



www.verv.be
info@vern.be

1

Waarom nood aan update?



www.verv.be
info@vern.be

2

Context praktijkrichtlijn



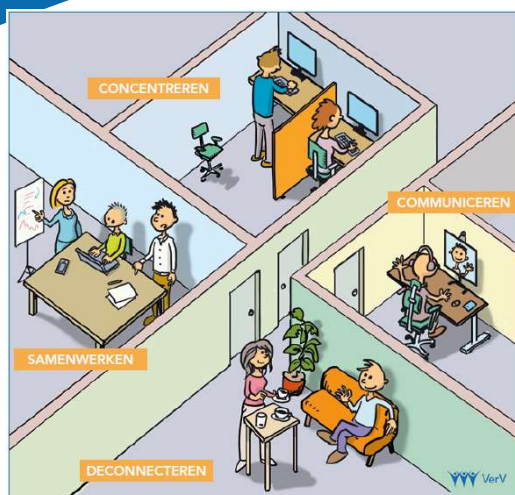
- ▶ Gericht naar preventieadviseurs, ergonomen, ontwerpers, facility, leidinggevenden...
- ▶ Niet gericht naar de beeldschermwerkers
- ▶ Ambitueus (en realistisch)
 - ▶ Kantoorinrichting moet de medewerker centraal stellen tijdens het ontwerp
 - ▶ Streven naar optimale beeldschermwerkplek en werkomgeving vanuit ergonomisch oogpunt



www.verv.be

info@vern.be

3



4 basistaken staan centraal



www.verv.be

info@vern.be

4

6 basisstellingen

1

De kantoorinrichting faciliteert concentreren, communiceren, samenwerken en deconnecteren

Een goed kantoorontwerp start met het participatief bevragen van de medewerkers over hoe ze werken en wat hun noden zijn. Dit geeft inzicht in hoe vaak en waar ze de vier basistaken uitvoeren.

2

Elke medewerker heeft recht op een verstelbare werkplek

De basisuitrusting van een beeldschermwerker moet toelaten om de werkplek te kunnen instellen volgens zijn of haar lichaamsbouw met de mogelijkheid tot houdingsafwisseling.

3

Geconcentreerd werk vereist een stille werkomgeving zonder afleiding

Elke medewerker moet geconcentreerd werk kunnen uitvoeren in een afgesloten ruimte voor één persoon of in een zone voor maximum 6 personen waar overleg en telefonie minimaal zijn.

www.verv.be

info@verv.be

6 basisstellingen

4

Omgevingsfactoren hebben een positieve invloed op welzijn en prestaties

Op elke werkplek moet rekening gehouden worden met omgevingsfactoren zoals groen op kantoor, verlichting, binnenklimaat en akoestisch comfort.

5

Elke beeldschermwerker heeft de mogelijkheid het zitten kunnen onderbreken en bewegen tijdens het werk

De beste houding is de volgende houding. Per 2 werkplekken dient er één dynamisch te zijn door middel van een zit-sta tafel of dynamisch alternatief. Ook staand vergaderen valt hieronder.

6

Bij thuiswerk is er nood aan een structureel telewerkbeleid

Een telewerkbeleid met aandacht voor ergonomie legt concrete afspraken vast op papier over het ergonomisch materiaal en het informeren van de thuiswerkers over een ergonomische thuiswerkplek.

www.verv.be

info@verv.be

Basisstelling 1

“De kantoorinrichting faciliteert concentreren, communiceren, samenwerken en deconnecteren.”

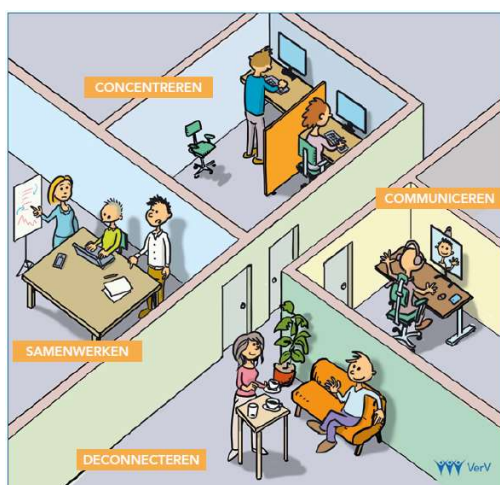


www.verv.be
info@vern.be

7

1

Kantoorinrichting



- ▶ Participatief project
 - ▶ Start met bevraging medewerkers
- ▶ Taken in gescheiden ruimtes
 - ▶ Concentreren: **focus**
 - ▶ Communiceren: **privacy**
 - ▶ Samenwerken: **ontmoeting**
 - ▶ Deconnecteren: **ontspanning**

www.verv.be
info@vern.be

8

1

Concentreren



<https://www.ergonomiesite.be/breinviendelijk-kantoor-met-focus>



www.verv.be

info@verv.be

9

1

Communiceren



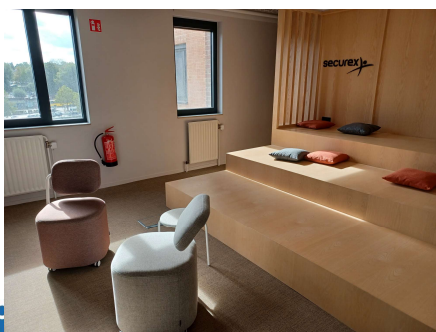
www.verv.be

info@verv.be

10

1

Samenwerken



www.verv.be
info@verv.be

11

1

Deconnecteren



www.verv.be
info@verv.be

12

1

Kantoorinrichting

- ▶ Wie 4 dagen per week naar kantoor komt, heeft recht op een eigen werkplek
 - ▶ Vaste werkplek of flexwerkplek
 - ▶ Al dan niet in vaste werkzone



www.verv.be
info@vern.be

13

Basisstelling 2

“Elke medewerker heeft recht op een verstelbare werkplek.”



www.verv.be
info@vern.be

14

2

Verstelbare werkplek

- ▶ Aanbevolen **basisuitrusting** voor een beeldschermwerkplek
 - ▶ Ergonomische bureaustoel
 - ▶ Verstelbare tafel (bij voorkeur zit-sta tafel)
 - ▶ groot beeldscherm (min. 20 inch)
 - ▶ Extern toetsenbord
 - ▶ Externe muis



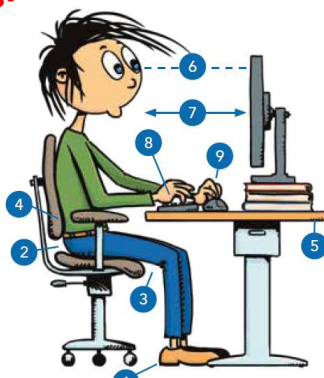
www.verv.be
info@verv.be

15

2

Verstelbare werkplek

Poster



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

- ▶ Elke beeldschermwerker krijgt instructies over het beeldschermwerk
- ▶ 5-jaarlijkse risicoanalyse beeldschermwerk

www.verv.be
info@verv.be

16

Basisstelling 3

“Geconcentreerd werk vereist een stille werkomgeving zonder afleiding.”

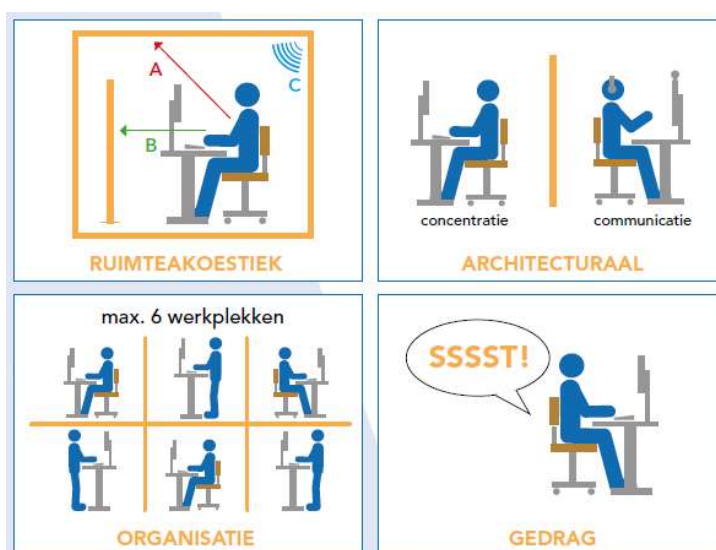


www.verv.be
info@verv.be

17

3

Akoestische eisen concentratiewerkplek

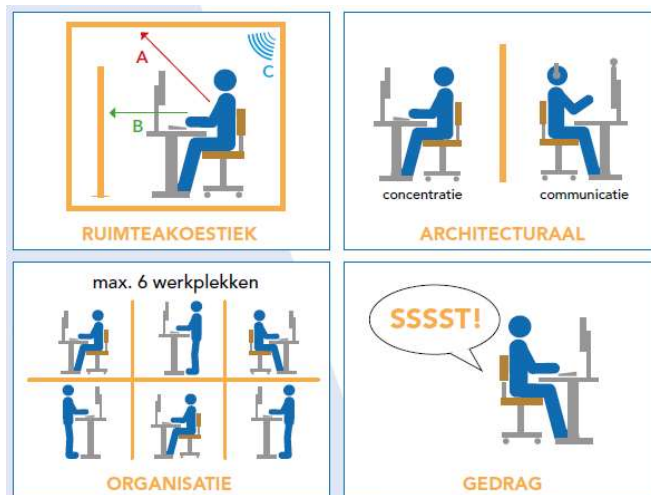


www.verv.be
info@verv.be

18

3

Afgescheiden ruimtes voor communiceren en concentreren

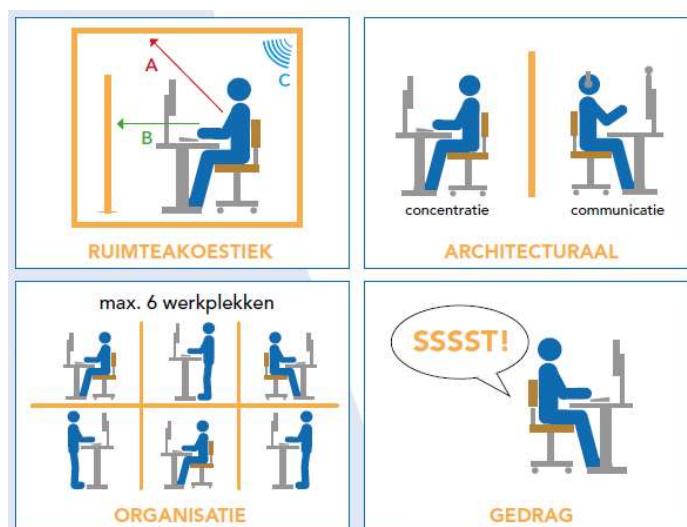


www.verv.be
info@verv.be

19

3

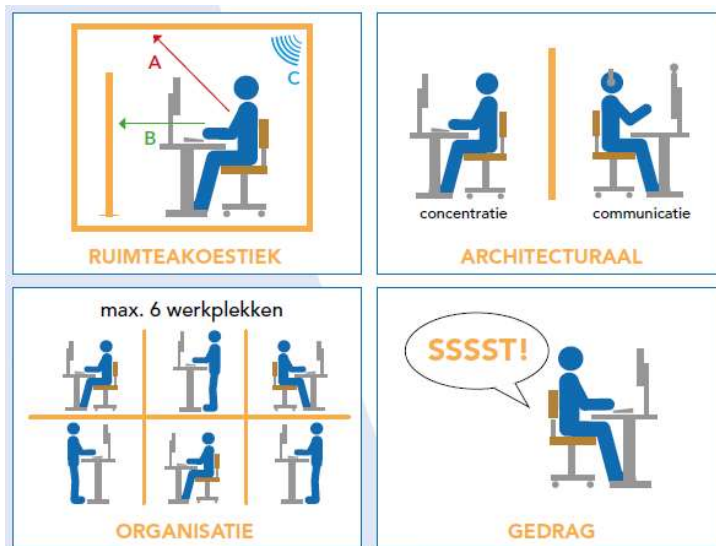
Maximaal 6 werkplekken in één ruimte



www.verv.be
info@verv.be

20

Akoestische etiquette



www.verv.be
info@verv.be

21

Basisstelling 4

“Omgevingsfactoren hebben een positieve invloed op welzijn en prestaties.”

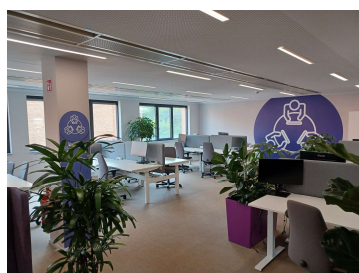


www.verv.be
info@verv.be

22

4

Groen



VerV

- ▶ Green ratio van 75%
 - ▶ positieve impact
 - algemeen welbevinden,
 - luchtkwaliteit, akoestiek en
 - productiviteit

www.verv.be
info@verv.be

23

4

Verlichting



- ▶ Beeldschermwerkplek voldoet aan de verlichtingseisen (EN 12464)
 - ▶ Natuurlijk **daglicht** = must
 - ▶ Minimale verlichtingssterkte 500 Lux
 - ▶ Gelijkmatige lichtverdeling
 - ▶ Verblinding en reflectie vermijden
 - ▶ Kleurweergave > 80%

VerV

www.verv.be
info@verv.be

24

4

Klimaat



► Kantoorruimte voldoet aan de binnenklimaatseisen (ISO 7730)

► Globaal thermisch comfort

Winter 21° - Zomer 23°

► Lokaal thermisch comfort

Tocht - temperatuurverschil hoofd en enkels - warme en koude vloeren - stralingsasymmetrie

► Voldoende verse lucht via ramen of luchtverversingsinstallatie

► Akoestiek van de ruimte is aangepast aan de activiteit (ISO 22955)



www.verv.be

info@vern.be

25

Basisstelling 5

“Elke beeldschermwerker moet het zitten kunnen onderbreken en voldoende bewegen tijdens het werk.”



www.verv.be

info@vern.be

26

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

- ▶ Dynamics ratio van 50%
 - ▶ Helft van de bureautafels is een zit-statafel
 - ▶ Multidimensionele interventie nodig

- T** - fysieke omgeving
- O** - management
- P** - individu



Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

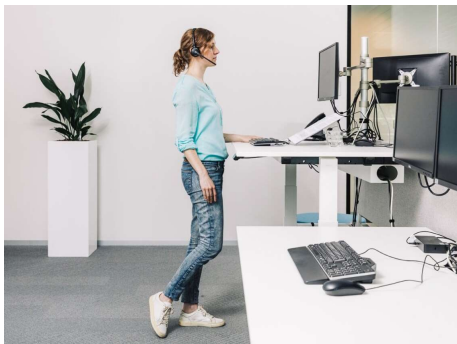
- ▶ Gezonde werkomgeving nodigt uit om te bewegen OP, ROND, BUITEN en NAAR de werkplek



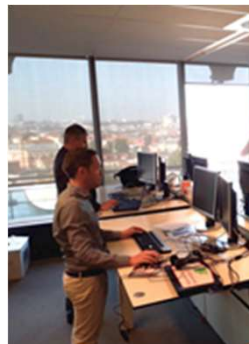
5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

► Zit-statafels



Liantis



ING België



www.verv.be

info@verv.be

29

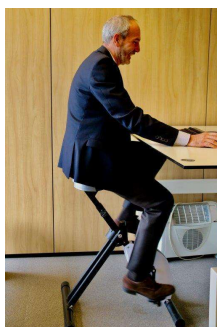
5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

► Dynamisch zitmeubilair



Vlaamse overheid



ING België



Liantis



www.verv.be

info@verv.be

30

5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

► Staand vergaderen



Stad Gent



Delhaize



www.verv.be

info@verv.be

31

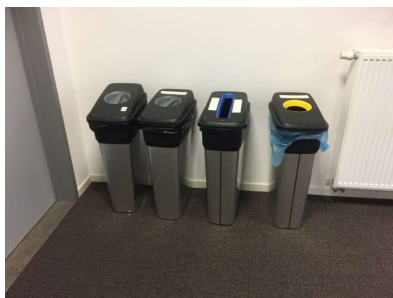
5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

► Zichtbare trappen, centrale vuilbak, printer, koffiecorner



Delhaize



Stad Gent



www.verv.be

info@verv.be

32

5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

- Actieve ruimte op wandelafstand, voetgangersbestemmingen



Colruyt Group



Nike



Outdoor plaza



www.verv.be

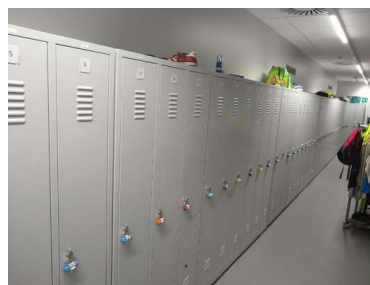
info@verv.be

33

5

Bewegen op, rond, buiten en naar de werkplek

- Voorzie fietsenstalling, douches, lockers, ...



www.verv.be

info@verv.be

34

Basisstelling 6

“Bij thuiswerk is er nood aan een beleid rond structureel telewerk.”



www.verv.be
info@vern.be

35

6

Occasioneel telewerken

- ▶ Incidenteel en niet op regelmatige basis
- ▶ Bij overmacht
 - Treinstaking, sneeuwstorm
- ▶ Om persoonlijke redenen
 - Bezoek dokter, komst techniker
- ▶ Aanvragen op voorhand
- ▶ Onderling akkoord
 - Bereikbaarheid, apparatuur, vergoeding



www.verv.be
info@vern.be

36

6

Structureel telewerken

- ▶ Op regelmatige basis
- ▶ Vrijwillige basis
- ▶ Schriftelijke overeenkomst
 - ▶ Frequentie, bereikbaarheid, uren, plaats,...
 - ▶ Vergoeding onkosten
- ▶ Werkgever verantwoordelijk voor apparatuur en infrastructuur nodig voor telewerk



www.verv.be
info@verv.be

37

6

Structureel telewerkbeleid

- ▶ Aanbevolen **basisuitrusting** voor een telewerkplek
 - ▶ Verstelbare bureaustoel (ev. via groepsaankoop)
 - ▶ Verstelbare tafel (bij voorkeur met sta-optie)
 - ▶ Extern beeldscherm (min. 20 inch)
 - ▶ Extern toetsenbord
 - ▶ Externe muis

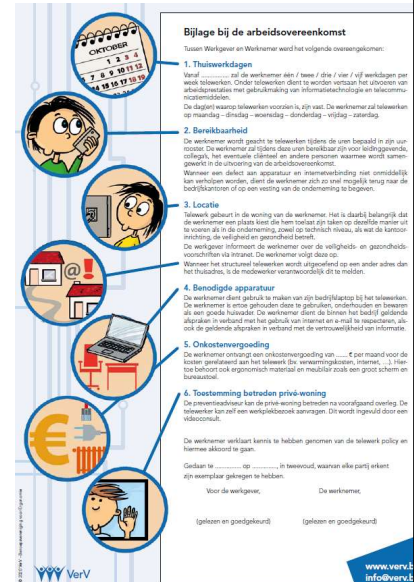


www.verv.be
info@verv.be

38

► Telewerkbeleid met aandacht voor ergonomie

- Schriftelijke overeenkomst
- Onkostenvergoeding
- Benodigde apparatuur
- Informeren medewerkers
- Risicoanalyse telewerken
- Videoconsult



Hoe werkplek instellen?

Poster



Aanbevolen situatie voor telewerkers

1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkaafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten



Andere Verv praktijkrichtlijnen

Praktijkrichtlijn verplaatsen van personen



Een uitgave van de Vlaamse Ergonomie Vereniging



Praktijkrichtlijn risicoanalyse ergonomie



Een uitgave van de Vereniging Voor Ergonomie



www.verv.be

info@verv.be

41

Bedankt voor jullie aandacht

Vragen?



www.verv.be

info@verv.be

42