

BEELDSCHERMWERK

Beeldschermwerk is het wijdverbreide door de computer ondersteunde werk op een werkplek met een beeldscherm. Behalve het beeldscherm is doorgaans ook een toetsenbord en een muis of ander instrumentarium aanwezig voor gegevensoverdracht en aansturing.

Al in de jaren tachtig van de vorige eeuw is uit onderzoek gebleken dat beeldschermwerk tot gezondheidsklachten kan leiden. Het gaat hierbij vaak om pijn in spieren van de schoudergordel, armen en handen. Om die reden wordt tegenwoordig wel gesproken over het ontstaan van KANS (chronische aandoeningen van of klachten aan nek, schouder en armen) of CANS (de Engelse term). Dergelijke klachten worden vaak veroorzaakt door onvoldoende doorbloeding van deze spieren. De veelgebruikte term voor deze klachten, RSI (*repetitive strain injury*), dekt niet helemaal de lading, omdat de klachten niet alleen ontstaan door kortcyclisch repeterend werk, maar vooral door een verkeerde of verkrampte houding, eventueel versterkt door mentale spanningen als stress.

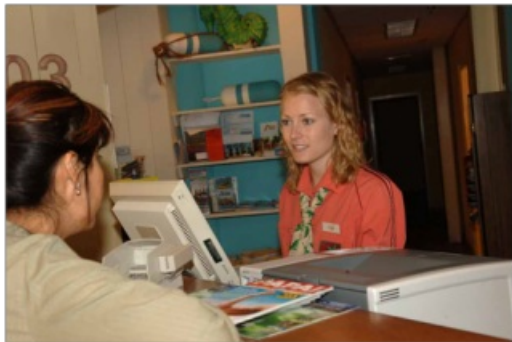
Gelukkig is er steeds meer bekend over hoe je beeldschermwerk gezond kunt houden. In deze Arbocatalogus lees je wat je als bedrijf en als medewerker hoort te doen: van het inrichten van een ergonomische werkplek tot en met bewegen op het werk. Om medewerkers te beschermen tegen de schade die beeldschermwerk met zich mee kan nemen moeten werkgevers de plaatsen en werkzaamheden inventariseren waar dit gevaar zich voordoet en maatregelen treffen. Dit kan geïnventariseerd worden met behulp van de RI&E Z ^[1]wembaden en Zwemscholen ^[2]. Vanzelfsprekend moet de effectiviteit van de maatregelen ook gecontroleerd worden.

Werken met beeldschermen is alom aanwezig in onze moderne maatschappij. In de meeste gevallen is het beeldscherm verbonden aan een computer. Ook werkzaamheden met computers komen zeer veel voor en er zijn maar weinig werkenden die in het geheel niet met beeldschermwerk in aanraking komen. Het kan gaan om typewerk en gegevensinvoer (data entry) maar ook om taken als archiveren, postverwerking en data verzamelen via internet. In de zwemsector hebben vooral de medewerkers in de leisure & hospitality (bijvoorbeeld bij een receptie of in de horeca) en managers en leidinggevenden met beeldschermen te maken. Maar in de meeste functies zal er gebruik gemaakt worden van computers en dus beeldschermen, te denken valt aan binnenbaden en groenmedewerkers. Vaak moet er een gedeelte met de computer en het beeldscherm gewerkt worden, om bijvoorbeeld opdrachten door te nemen of mailcontact met een klant te hebben.

Van medewerkers in de zwemsector wordt vaak een behoorlijke dosis flexibiliteit gevraagd. Aan de ene kant zorgen de flexibele taken ervoor dat medewerkers in vergelijking met andere sectoren minder lang achter een beeldscherm werken. Anderzijds kan dit er juist voor zorgen dat er door werkgever en werknemer weinig aandacht besteed wordt aan de werkplekinrichting en hulpmiddelen zoals speciale bril.



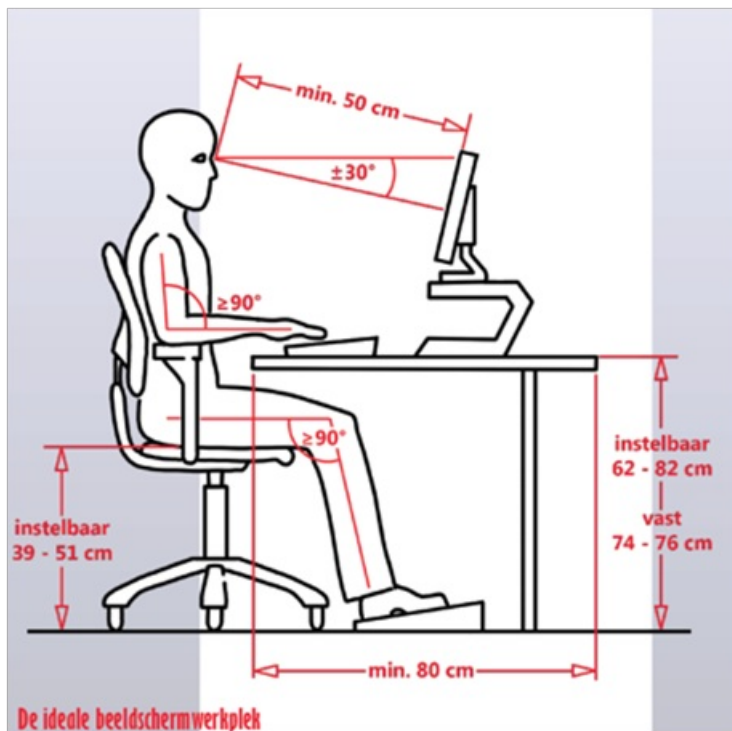
Ruim 1,8 miljoen mensen in Nederland hebben last van RSI-klachten. Dit aantal is ongeveer gelijk aan een kwart van de beroepsbevolking. Het aantal mensen met RSI-klachten neemt toe, omdat het aantal uren dat werknemers achter een beeldscherm zitten, sterk stijgt. Werknemers zitten nu 3,7 uur per dag achter een beeldscherm. Recreatie en sport zit met gemiddeld 3,4 uur net onder het gemiddelde.



In de Arbo-wet ^[3] staat dat een werkgever het werk zo veel als mogelijk moet organiseren zodat het de veiligheid en gezondheid van medewerkers niet schaadt. Voor beeldschermwerk is de wetgeving gedetailleerd uitgewerkt. Zo staan er regels in het Arbobesluiten ^[4] in de Arboregeling ^[5] en zijn er Europese normen.

De belangrijkste regels om te onthouden zijn:

- een medewerker moet na elke 2 uur beeldschermwerk even ander werk doen of een korte pauze nemen;
- een beeldschermwerkplek moet zo veel mogelijk ergonomisch worden ingericht en op je lichaamsafmetingen worden ingesteld. Daarom zijn er specifieke regels voor de stoel, het werkblad het beeldscherm, de verlichting en eventuele hulpmiddelen;
- geef nieuwe medewerkers en medewerkers met oogklachten de gelegenheid om oogonderzoek te doen en vergoed zo nodig de aanschaf voor hun beeldschermbril.



Verder zijn er voorschriften te vinden in een ministeriële regeling voor de werkplek en programmering, zoals:

- beeldscherm en toetsenbord mogen niet aan elkaar vastzitten (laptop moet dus voorzien zijn van of een los beeldscherm of een los toetsenbord);
- de werkplek (stoel én tafel) moet in hoogte verstelbaar zijn;
- het beeldscherm is van goede kwaliteit, in hoogte verstelbaar en mag niet spiegelen;
- de verlichting op de werkplek zorgt voor voldoende licht en een beheerst contrast tussen het beeldscherm en de omgeving;
- werknemers moeten gebruik kunnen maken van hulpmiddelen, zoals een documenthouder en gebruikersvriendelijke software;
- werknemers die een leesbril nodig hebben en beeldschermwerk verrichten hebben recht op vergoeding van de aanschafkosten van een beeldschermbril.

Klik [hier](#) [6] voor het volledige arbobesluit. De [Europese Kaderrichtlijn](#) [7] en de arbowet stellen doelvoorschriften vast. Met het aannemen van de Europese Kaderrichtlijn heeft elk aangesloten EU land – dus ook Nederland – zich verplicht Europese regelgeving over arbeidsomstandigheden op te nemen in de nationale wet. De Kaderrichtlijn wordt in de lidstaten verschillend geïnterpreteerd. De beperking in de Europese richtlijn van het – zonder aanvullende voorzieningen – gedurende langere tijd achtereen met een laptop werken, is door de Nederlandse wetgever vertaald als niet langer dan 2 uur per dag werken met een laptop.

Links

[1] <https://develop8.dearbocatalogus.nl/branche-rie> [2] <https://nieuw.dearbocatalogus.nl/branche-rie> [3] http://wetten.overheid.nl/BWBR0010346/geldigheidsdatum_23-10-2014 [4] http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/geldigheidsdatum_23-10-2014#Opschrift [5] http://wetten.overheid.nl/BWBR0008587/geldigheidsdatum_23-10-2014#Opschrift [6] http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/Hoofdstuk5/Afdeling2/geldigheidsdatum_23-10-2014 [7] http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/health_hygiene_safety_at_work/c11113_nl.htm