



De ergonomiecheck van 2 minuten.

Als uw rug eerder klaar is met werken dan u.

Tien uitspraken laten zien waar uw werkplek onnodig kracht kost. Doorloop de check samen met uw team en vink aan wat in het dagelijkse werk regelmatig voorkomt.

Instelling en houding

- ☐ Ik werk vaak met opgetrokken schouders, een gebogen rug of een voorovergebogen bovenlichaam.
- ☐ Ik moet mijn hoofd draaien, optillen of duidelijk laten zakken om het scherm of werkvlak goed te zien.
- ☐ Ik blijf langere tijd in dezelfde zit- of stahouding.

Bereik en bewegingsruimte

- ☐ Veelgebruikte gereedschappen, materialen of documenten liggen buiten mijn directe bereik.
- ☐ Op mijn werkplek is te weinig ruimte om veilig van houding te veranderen.
- ☐ Bij terugkerende handelingen moet ik regelmatig draaien of zijwaarts wringen.

Kracht en herhaling

- ☐ Ik til zware of omvangrijke lasten vanaf de vloer of van grote hoogte.
- ☐ Ik draag regelmatig lasten over langere afstanden.
- ☐ Ik herhaal dezelfde beweging langere tijd zonder van taak te wisselen.
- ☐ Gereedschappen of arbeidsmiddelen vereisen veel kracht of zijn lastig vast te pakken.

Evaluatie

Elk vinkje wijst op een verbeterpunt.

Begin waar belasting bijzonder vaak voorkomt, veel kracht kost of langdurig tot een ongunstige houding leidt.

Meerdere vinkjes binnen één onderdeel?

Dan is het zinvol om naar de hele werkplek te kijken. Indeling, arbeidsmiddelen en werkproces grijpen vaak direct in elkaar.

Deze check is bedoeld als eerste oriëntatie en vervangt geen risico-inventarisatie en -evaluatie.



Praktijktip: eerst aanpassen. Dan controleren.

Voer één concrete verbetering door en laat uw team er een paar dagen mee werken. Daarna tellen drie vragen:

- Gaat de taak gemakkelijker?
- Zijn er minder ongunstige bewegingen nodig?
- Werkt de oplossing voor iedereen die de werkplek gebruikt?

Wat werkt, blijft. Waar het nog knelt, sturen we bij.



Een werkplek moet energie geven. Niet kosten.

De juiste arbeidsmiddelen brengen houding, beweging en werkproces beter samen.

Voor kantoorwerkplekken

- Bureaustoelen met actieve rugondersteuning
- In hoogte verstelbare bureaus om zittend en staand werken af te wisselen
- Voetsteunen voor een stabiele en ontspannen voetpositie
- Monitorarmen voor de juiste hoogte en kijkhoek
- Bureaukrukken voor meer houdingswisselingen tijdens de werkdag

Voor werkplaats en magazijn

- In hoogte verstelbare werkbanken en werktafels voor de juiste werkhoogte
- Stahulpen en werkkrukken voor afwisselende werkzaamheden
- Antivermoeidheidsmatten voor langdurig staan op harde vloeren
- Transportwagens voor kortere en lichtere routes
- Hulpmiddelen voor minder fysieke belasting bij tillen en verplaatsen

Bij het opstellen van dit document is ondersteuning gebruikt van een AI-gebaseerd taalmodel. De AI is ingezet om formuleringen voor te stellen, inhoud te structureren en taalkundige correcties uit te voeren. De inhoudelijke verantwoordelijkheid, controle en definitieve goedkeuring van de teksten liggen volledig bij kaiserkraft.