

Administratief medewerker

De risico's van het vak en de maatregelen:

➤ Beeldschermwerk

Bij administratief en kantoorwerk werkt men vaak langdurig in eenzelfde houding. Bij beeldschermwerk is sprake van repeterende bewegingen met vaak een overmatige belasting op polsen en armen. Dit kan leiden tot RSI (Repetitive Strain Injury). Hierbij kunnen ook andere factoren een rol spelen, zoals de bedrijfscultuur, de werkdruk en het werktempo. Daardoor worden vaak te weinig pauzes genomen en is er onvoldoende tijd voor herstel. Beeldschermwerk moet na twee uur worden afgewisseld door andersoortige arbeid of door rusttijd.

Maatregelen: Zorg voor een goede ergonomische kantoor- en werkplekinrichting. Gebruik goed afgestemd meubilair. Werk bij goede verlichting en een juiste opstelling van de apparatuur. Gebruik zonodig zonwering aan in verband met de klimaatbeheersing, bij voorkeur aan de buitenkant van het raam. Zorg voor voldoende afwisseling in het werk. Richt de werkplek zorgvuldig in en houd deze netjes. Wees alert op een juiste opstelling van de apparatuur, ga recht voor het scherm en niet gedraaid zitten. Zorg bij beeldschermwerk regelmatig voor afwisseling en las pauzes in. Zorg voor afwisseling in de werkhouding. Gebruik indien nodig een beeldschermbril die is afgestemd op de kijkafstand tot het scherm.