



VerV

Vlaamse Ergonomie Vereniging

Praktijkrichtlijn kantoorinrichting

Werkgroep kantoor VerV:

Els Cornelis, Gerrit Pollentier, Guido Moerman, Jolien Van Pamel, Petra Bogaerts, Roeland Motmans, Ronny Seyssens, Stephan Tomlow, Sven Helsen, Wim Ponsaert

Waarom praktijkrichtlijn ?



Waarom praktijkrichtlijn ?

- Overzicht van normen
- Concrete aanpak voor beter en minder zitten
- Gezamenlijke visie vanuit werkgroep kantoor



Praktijkrichtlijn

- Concrete aanbevelingen voor ergonomische aspecten van kantoorinrichting (nadruk fysieke belasting)
- Focus op goede basiswerkhouding en voldoende beweging
- Activiteitsgerelateerde werkplekken ≠ activiteitsgerelateerde zitplekken



Samengevat in drie infografieken

INRICHTING

6m²/werkplek

Minimaal aantal m² per werkplek

Doorgangen:
- 90cm
- 120cm
- 180cm

Basis richtlijn: NEN 1824 - toelichting

KANTOORTAFEL

Een zit/sta tafel op elke werkplek

Basis richtlijn: NPR 1813 - toelichting ; EN 527 - toelichting

normen

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

KANTOORSTOEL

Voldoet aan NPR1813

Een stoel die voldoet aan de maatgeving van de richtlijn NPR1813 garandeert de beste instelbaarheid van de stoel.

Flexwerkplek?
Automatische gewichtsinstelling aanbevolen

Een duwtje in de rug?
Lendensteun in dikte regelbaar voor betere rugsteun

Bewegend zitten?
Synchroon, kantelstoel of multi-dynamisch? Laat de (toekomstige) gebruikers het zelf uittesten!

Basis richtlijn: NPR 1813 - toelichting

DE OMGEVING

Verlichting
Basis richtlijn: EN 12464 - toelichting

Geluidshinder
Basis richtlijn: NPR 3438 - toelichting

Binnenklimaat
Basis richtlijn: ISO 7730 - toelichting

De limiet voor aanhoudend zitten

zone 30

30 minuten per dag

De zit/sta tafel als basis

20-40 minuten per dag, 20-40 minuten rechtstaan

20-40 minuten per dag, 20-40 minuten rechtstaan

minder zitten

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Dynamics ratio
1/8

Stand overleg

Kan je je nog concentreren?

Werkplek met functioneel breuk

Werkplek met functioneel breuk

de werkplekken

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Vast of flexibel?

Standaard	Standaard	Standaard	Standaard
Standaard	Standaard	Standaard	Standaard
Standaard	Standaard	Standaard	Standaard
Standaard	Standaard	Standaard	Standaard

INRICHTING

6m²/werkplek

Minimaal aantal m² per werkplek

Doorgangen:
- 90cm
- 120cm
- 180cm

Basis richtlijn: NEN 1824 - toelichting

KANTOORTAFEL

Een zit/sta tafel op elke werkplek

Basis richtlijn: NPR 1813 - toelichting ; EN 527 - toelichting

KANTOORSTOEL

Voldoet aan NPR1813

Een stoel die voldoet aan de maatgeving van de richtlijn NPR1813 garandeert de beste instelbaarheid van de stoel.

Flexwerkplek?
Automatische gewichtsinstelling aanbevolen

Een duwtje in de rug?
Lendensteun in dikte regelbaar voor betere rugsteun

Bewegend zitten?
Synchroon, kantelstoel of multi-dynamisch? Laat de (toekomstige) gebruikers het zelf uittesten!

Basis richtlijn: NPR 1813 - toelichting

DE OMGEVING

Verlichting
Basis richtlijn: EN 12464 - toelichting

Geluidshinder
Basis richtlijn: NPR 3438 - toelichting

Binnenklimaat
Basis richtlijn: ISO 7730 - toelichting

3

INRICHTING
6m²/werkplek

Opbouw:
- Bureau
- Stoel
- Lantaarntje

KANTOORTAFEL
Een zit/sta tafel op elke werkplek

normen
Praktijkrichting ergonomie op kantoor

KANTOORSTOEL

Voldoet aan NEN3813

De stoel die voldoet aan de normgeving voor de veiligheid wordt getoetst op twee niveaus: voor de veiligheid en voor de veiligheid van de stoel.

Beveiliging:
- Automatische persschakeling met knopjes

Beveiliging:
- Een Airbag in de rug
- Lantaarntje in de rug
- Lantaarntje in de rug

Beveiliging:
- Beveiliging van de rug
- Beveiliging van de rug

DE OMGEVING

Beveiliging:
- Beveiliging van de rug
- Beveiliging van de rug

Beveiliging:
- Beveiliging van de rug
- Beveiliging van de rug

De limiet voor aanhoudend zitten

zone

30

30 minuten per dag

De zit/sta tafel als basis

Beveiliging:
- 30 minuten per werkdag
- 30 minuten per werkdag

Beveiliging:
- 30 minuten per werkdag
- 30 minuten per werkdag

minder zitten
Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Dynamics ratio

Deze werkmethode moet 40 minuten samen brengen tijdens de werkdag. Het is een hoog dynamische werkmethode met 1/8 van de standaard werkmethode.

1/8

Stand overleg

Lang overleg (10 min):
- Dynamisch overleg
- Dynamisch overleg

Kort overleg (5 min):
- Dynamisch overleg
- Dynamisch overleg

Kan je je nog concentreren?

Werkzone met functioneel lawaai
Groepering van werkplekken met veel telefonie en/of onderleg overleg

Werkzone met sporadisch functioneel lawaai
Groepering van werkplekken met sporadische, korte telefonie en zonder onderleg overleg

iedere werknemer met individueel geconcentreerd werk moet steeds de mogelijkheid hebben in een stille werkzone te kunnen werken.

de werkplekken
Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Vast of flexibel?

Een medewerker die minstens 4 dagen op dezelfde locatie aanwezig is, heeft recht op een eigen werkplek.

Medewerker	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek
Middelen functie	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek
Hoogere functie	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek	Standaard in eigen werkplek

De individuele werkzone

afgesloten kantooruimte voor één persoon

Werkzone zonder functioneel lawaai

Groepering van werkplekken waar overleg, telefonie, ... niet toegestaan is/ gebruikelijk is: het geniet de voorkeur dat dit de standaard is in elk landschapskantoor.

Kan je je nog concentreren?

Werkzone met functioneel lawaai

Groepering van werkplekken met veel telefonie en/of onderleg overleg

Werkzone met sporadisch functioneel lawaai

Groepering van werkplekken met sporadische, korte telefonie en zonder onderleg overleg

iedere werknemer met individueel geconcentreerd werk moet steeds de mogelijkheid hebben in een **stille werkzone** te kunnen werken.

De individuele werkzone

afgesloten kantooruimte voor één persoon

Werkzone zonder functioneel lawaai

Groepering van werkplekken waar overleg, telefonie, ... niet toegestaan is/ gebruikelijk is: het geniet de voorkeur dat dit de standaard is in elk landschapskantoor.

Vast of flex?

Een medewerker die minimaal 4 dagen op dezelfde locatie aanwezig, heeft recht op een **eigen werkplek**.

	Minstens 4 dagen per week op dezelfde locatie	1 à 4 dagen per week op dezelfde locatie	Maximaal 1 dag per week op dezelfde locatie
Mobiele functie	Flexwerkplek in vaste werkzone	Flexwerkplek in vaste werkzone	Flexwerkplek zonder voorgedefinieerde werkzone
Niet mobiele functie	Vaste werkplek		



INRICHTING

6m²/werkplek

voor een vaste werkplek

Beleidsmaatregelen:
- Ruimte
- Licht
- Geluid

[https://www.verv.nl/verv/advies/6m2-werkplek](#)

KANTOORTAFEL

Een zit/sta tafel op elke werkplek

[https://www.verv.nl/verv/advies/zit-sta-tafel](#)

normen

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

KANTOORSTOEL

Voldoet aan NEN 1813

De stoel kan worden aan de voorzijde van de zitting afgeklapt of anderszins afgeklapt van de zitting.

Beleidsmaatregelen:
- Automatische gereedschapsafstelling van de stoel
- Het afklappen is de regel
- Het afklappen is niet toegestaan voor andere stoelen

Beleidsmaatregelen:
- De stoel moet worden afgeklapt op de werkplek

[https://www.verv.nl/verv/advies/kantoorstoel](#)

DE OMGEVING

Beleidsmaatregelen:
- Licht
- Geluid
- Ruimte

Beleidsmaatregelen:
- Licht
- Geluid
- Ruimte

[https://www.verv.nl/verv/advies/omgeving](#)

De limiet voor aanhoudend zitten

zone 30

30 minuten

De zit/sta tafel als basis

Beleidsmaatregelen:
- 30 minuten per werkdag in vaste zone
- Minimaal 1 uur in vaste zone

Beleidsmaatregelen:
- 30 minuten per werkdag in vaste zone
- Minimaal 1 uur in vaste zone

Langer dan 1 uur in vaste zone moet worden afgebroken met 10-15 minuten staand

minder zitten

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Dynamics ratio

De werknemer moet 45 minuten kunnen bewegen tijdens de werkdag. Met een hoog dynamische verhouding van 1/8 of hoger wordt deze bereikt.

1/8

Per 15 minuten moet er een dynamische verhouding van 1/8 worden bereikt, wat kan worden bereikt door te staan.

Staan overleg

Beleidsmaatregelen:
- 15-20 minuten per werkdag
- 15-20 minuten per werkdag

Beleidsmaatregelen:
- 15-20 minuten per werkdag
- 15-20 minuten per werkdag

Kan je je nog concentreren?

Werkplek met functioneel bureau

Beleidsmaatregelen:
- 15-20 minuten per werkdag

Beleidsmaatregelen:
- 15-20 minuten per werkdag

de werkplekken

Praktijkrichting ergonomie op kantoor

Vast of flex?

De werknemer die minimaal 4 dagen op dezelfde locatie aanwezig, heeft recht op een eigen werkplek.

	Minstens 4 dagen per week op dezelfde locatie	1 à 4 dagen per week op dezelfde locatie	Maximaal 1 dag per week op dezelfde locatie
Mobiele functie	Flexwerkplek in vaste werkzone	Flexwerkplek in vaste werkzone	Flexwerkplek zonder voorgedefinieerde werkzone
Niet mobiele functie	Vaste werkplek		

De limiet voor aanhoudend zitten

zone
30
minuten

De zit-sta tafel als basis

Na elke 30 minuten, 10 minuten rechtstaand werken

Resultaat:

- 120 minuten per werkdag minder gezeten
- minstens na elke 30 minuten rechtgestaan

Drie keer per dag, 30-45 minuten rechtstaand werken

Resultaat:

- 135 minuten per werkdag minder gezeten
- Minimaal 3 zitonderbrekingen

Langer dan 1u aansluitend staand werken of >4u per dag



Dynamics ratio

Elke werknemer moet 45 minuten kunnen bewegen tijdens de werkuren. Met een hoog-dynamische werkvorm kan er ondertussen gewerkt worden.

1/8

Per 8 werkplekken moet er één dynamische werkvorm aangeboden worden, waar men bewegend aan kan werken.



Stand overleg

Lang overleg (>2u)

- Zit-sta vergadertafel
- Dynamisch zitmeubilair

Kort overleg (<2u)

- Zit-sta of sta vergadertafel
- Dynamics ratio 1/2



Basisstellingen

1 Iedere medewerker heeft het recht te beschikken over een werkplek die kan ingesteld worden **op zijn/ haar afmetingen** en moet **ten alle tijden de keuze hebben om rechtstaand of zittend te werken**: een zit-sta tafel is noodzakelijk op elke beeldschermwerkplek.

2 Iedere werknemer met individueel **geconcentreerd werk** moet steeds de mogelijkheid hebben in een **stille werkzone** te kunnen werken.

3 Een medewerker die **minimaal 4 dagen** op dezelfde locatie aanwezig, heeft recht op een **eigen werkplek**.

4 Elke werknemer moet **45 minuten kunnen bewegen tijdens de werkuren**. Met een hoog-dynamische werkvorm kan er ondertussen gewerkt worden.



Praktijkrichtlijn

- Infodocumenten binnenkort op www.verv.be
- Te verwachten 2018: tekst met toelichting



Bedankt voor uw aandacht

