

VGM-formulier

Vul alle gegevens in

Algemene informatie

Met dit document informeren wij je over de arbeidsomstandigheden op de werkvloer. Jouw opdrachtgever is namelijk verplicht om jou als werknemer te informeren over het arbeidsomstandighedenbeleid. Dit betekent dat je op de hoogte moet zijn van de mogelijke risico's die het werk met zich meebrengt. Deze risico's worden vastgelegd in een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Dit is een document dat verplicht is in de Arbeidsomstandighedenwet. Jouw opdrachtgever moet jou hierover informeren, inwerken en jou van eventuele ondersteunende middelen voorzien. Jouw opdrachtgever heeft aangegeven dat je administratieve werkzaamheden verricht en geen technische- of industriële werkzaamheden. Kom je hier wel mee in aanraking, neem dan contact met ons op.

Veiligheid, gezondheid & milieu

Bedrijfsnaam:

Contactpersoon:

Functie van werknemer:

Werkomgeving: kantoor

Medische keuring nodig voor aanvang werkzaamheden? ☐ Ja ☒ Nee

Veiligheidspaspoort verplicht ☐ Ja ☒ Nee

VCA-opleiding verplicht ☐ Ja, leidinggevende (VOL) ☐ Ja, basis ☒ Nee

Uit te voeren taken in functie: werkzaamheden van administratieve aard

Een werkplek moet aan verschillende eisen voldoen om voor **optimale werkhouding** te zorgen. Dit kun je zelf controleren aan de hand van onderstaande checklist en onderstaande afbeelding.

Werkopstelling

Zithoogte

- Stel de hoogte van je stoel zo in dat je ellebogen een hoek van 90 graden maken.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen moet ook 90 graden zijn.

Beeldscherm

- Plaats het beeldscherm en overige materialen waarmee je werkt recht voor je. Werk niet met een gedraaide romp of nek.
- De afstand van je ogen tot aan het beeldscherm moet minimaal 50 centimeter zijn.
- Zorg voor een juiste belichting van je beeldscherm. Voor een rustig beeld en goed zichtbare tekst gaat de voorkeur uit naar donkere tekens op een lichte, matte achtergrond.

Muis

- Zorg dat je hand in het verlengde van je onderarm gehouden wordt.
- Je onderarm moet gesteund worden door het tafelblad of armlegger.
- Voorkom RSI. Je kunt hier eventueel oefeningen voor doen.

Werkomgeving

Bewegingsruimte werkplek

- Zorg voor voldoende bewegingsruimte rond je werkplek.

Licht

- Je werkplek moet voldoende verlicht zijn, als het kan met daglicht. De verlichting moet veilig zijn. Eventueel zonlicht moet geweerd kunnen worden.

Ventilatie en temperatuur

- Op de werkplek moet ventilatie zijn zonder dat er hinderlijke tocht ontstaat.
- De temperatuur van je werkplek mag geen schade aanrichten aan je gezondheid.

Werkindeling

Beeldschermwerk

- Langdurig werk achter een beeldscherm kan vanuit gezondheidskundig oogpunt een risico vormen. Zorg voor voldoende afwisseling.
- Werk je langer dan twee uur achter je beeldscherm? Ga dan even van je werkplek.

