

De ergonomische werkstoel en werktafel

Ergonomisch verantwoorde werktafels moeten voldoen aan een aantal ergonomische eisen (NEN 2449), Zo moeten ze vrije beenruimte bieden en groot genoeg zijn. Voor ergonomische kantoorstoelen gelden wensen die zijn te vinden in de NPR 1813.

Voor een ergonomische kantoorstoel gelden de volgende wensen (NPR 1813):

- De zithoogte is verstelbaar van 41 tot 55 cm.
- De zitting is vlak, minimaal 40 cm breed en 44 cm diep en heeft een verstelbare hellingshoek van -7 tot +3 graden, vast te zetten op een hoek van -3 graden.
- De voor- en achterzijde van de zitting en de boven- en onderzijde van de rugleuning zijn afgerond.
- De zitdiepte is verstelbaar van 38 tot 48 cm.
- De voorzijde van de rugleuning heeft een vloeiende vorm, zonder knikken of hoeken, met een horizontale straal van 40 cm of meer.
- De rugleuning is minimaal 36 en maximaal 46 cm breed en minimaal 37 cm lang.
- De lendensteun is verstelbaar in hoogte: het middelpunt van de steun is ten minste verstelbaar van 17 tot 23 cm boven de zitting.
- De armsteun heeft een verstelbare hoogte van 20 tot 30 cm en is minimaal 5 cm breed en 20 cm lang.
- De afstand tussen de armsteunen is instelbaar van 36 tot 51 cm.
- De afstand van de voorzijde van de armsteun tot de voorzijde van de zitting is minimaal 20 cm.
- Het onderstel heeft vijf zwenkwielen en is draaibaar.
- De afstand tussen de draaias en de vloer is minimaal 2 cm.
- De stoel is veilig en stabiel en heeft geen scherpe of uitstekende delen.

Voor een ergonomische kantoortafel gelden de volgende wensen (NPR 1813):

- Een kantoortafel moet voldoen aan de volgende eisen (NEN 2449):
- Het werkblad is minimaal 120 x 80 cm.
- De voorzijde heeft een (bijna) recht aanzitdeel van ten minste 65 cm breed.
- De hoogte past bij de afmetingen van de gebruiker of is eenvoudig instelbaar, bijvoorbeeld van 66 tot 82 cm.
- Het bovenblad is licht maar niet wit, krasvast en mat (niet spiegellend).
- Er is onder de tafel beenruimte van ten minste 65 cm diep.
- Het tafelblad is, inclusief de draagconstructie aan de voorzijde, niet dikker dan 5 cm.

Wet- en regelgeving

Arbobesluit artikel 5.4 en 5. 2 en Arboregeling artikel 5.1.

Tips!

Extra wensen voor een praktische werktafel:

- De tafel heeft onder het blad een opbergmogelijkheid voor de systeemkast van de computer.
- Zit-statafels zijn elektrisch verstelbaar tot 130 cm, zodat de tafel bruikbaar is voor zowel zittend als staand werk.
- De werktafel is demontabel, zodat hij gemakkelijk kan worden verhuisd en opgeslagen.
- De hoogte van de werktafel is makkelijk door de gebruiker zelf in te stellen. Dit scheelt extra inzet vanuit de facilitaire dienst.
- De tafel is voorzien van elektrische contactdozen en een mogelijkheid tot bekabeling, zodat kabels niet los liggen of hangen.