



Laptops, tablets en smartphones

Het toenemende gebruik van laptops, tablets en smartphones zorgt voor nieuwe risico's. Steeds vaker geven bedrijven hun medewerkers een laptop in plaats van een vaste computer. Laptops zijn echter vooral gebouwd omdat ze makkelijk te vervoeren zijn. Ze zijn niet geschikt voor langdurig gebruik (meer dan 2 uur per dag).

Werken met een laptop zonder accessoires moet zoveel mogelijk beperkt worden. Op een werkplek waar meer dan 2 uur per dag aan een beeldscherm wordt gewerkt, mogen toetsenbord en beeldscherm niet aan elkaar vast zitten (zie hiervoor [Arboregeling 5.1](#)). Vooral het aaneengesloten gebruik wordt hierbij gezien als risico. Daarom wordt geadviseerd niet langer dan 1 uur ononderbroken met een laptop zonder accessoires te werken.

Er bestaan nog geen richtlijnen voor het gebruik van tablets en smartphones ter voorkoming van gezondheidseffecten. Op basis van beschikbaar onderzoek zijn wel voorlopige adviezen te geven. Het advies voor smartphonegebruik is om dit te beperken tot maximaal een half uur per keer (aaneengesloten duur) en één uur totaal per (werk)dag, exclusief bellen. Voor tabletgebruik is het advies de aaneengesloten duur te beperken tot maximaal een half uur per keer en de totale duur per dag tot twee uur. Voer werkzaamheden die op een vaste werkplek uitgevoerd kunnen worden liever daar uit dan op een tablet of smartphone.