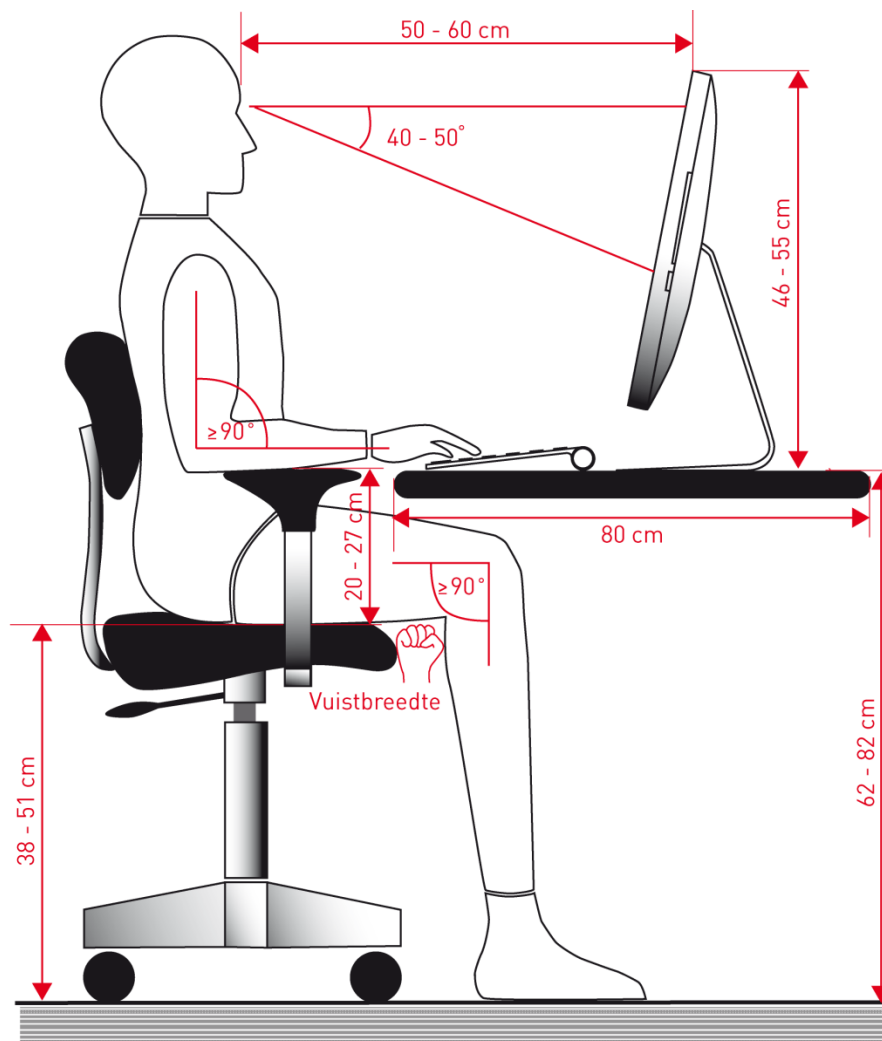


Beeldschermwerkplek

Hoe richt je een werkplek ergonomisch in?

Om klachten te voorkomen is het van belang de beeldschermwerkplek goed in te richten met als doel spieren en gewrichten niet overbelasten. Voor een optimale instelling moet u beginnen bij de stoel, die moet als eerste goed worden ingesteld. Dan volgt de tafel en het beeldscherm. In het plaatje zijn de instelmogelijkheden aangegeven volgens de geldende regels. Het is van groot belang dat de werkplek wordt aangepast aan de gebruiker en niet andersom.



Een juiste houding achter een beeldscherm

Stoel

De bureaustoel voldoet aan NEN 1812. Instellen:

1. Voeten plat op de grond, knie ≥ 90
2. Zittingdiepte zo dat er een vuist past tussen voorrand stoel en knieholte
3. Armléuning instellen dat de elleboog een hoek van 90 graden of meer maakt
4. Rugléuning sluit aan in de holling van de rug

Tafel

Het bureau die voldoet aan NEN 2449. Instellen:

1. tafel op de hoogte van de elleboog instellen wanneer de armen losjes langs het lichaam hangen zittend op de afgestelde stoel.
2. De ellebogen hebben een hoek van ≥ 90 graden als de onderarmen ontspannen op tafel liggen of op de stoelleuning
3. Het werkblad moet een mat en lichtgekleurd oppervlak hebben

Beeldscherm

Het beeldscherm moet in hoogte verstelbaar zijn en kantelbaar. Tevens moet het voldoen aan de NEN-ISO 9241-3/EN 29241-3 waar het gaat om de leesbaarheid. Instellen beeldscherm:

1. Kijkafstand (ogen naar bovenkant beeldscherm) is minmaal 50 cm
2. De hoek die de ogen, de onderkant en bovenkant van het beeldscherm maakt ligt tussen de 40-45 graden
3. Bij een laptopopstelling is een laptopstandaard nodig om ervoor te zorgen dat het hoofd niet voortdurend naar beneden gericht is.
4. Bij een laptopstandaard zijn een los toetsenbord en losse muis nodig om een juiste houding te krijgen.
5. Plaats het beeldscherm haaks op het raam

Toetsenbord, documenthouder en voetenbank

- Het toetsenbord is een los onderdeel en zo dun mogelijk
- Wanneer er met documenten wordt gewerkt dient u een documenthouder te gebruiken zodat het hoofd niet gebogen hoeft te worden bij het lezen van het document.
- Een voetenbank kan nodig zijn voor mensen met korte benen. In dat geval kunt u het best voor een grote platte voetenbank kiezen.

Tijdsduur

Het beeldschermbesluit geeft aan dat u maximaal 2 uur aaneengesloten beeldschermwerk mag doen en maximaal 6 uur per dag.

Tips:

- Ga rechtop zitten met ontspannen, nek, schouders en
- Laat de onderarmen ontspannen op de arMLEUNINGEN of bureau rusten. Zorg er daarbij voor dat uw hand, pols en onderarm in één lijn liggen.
- Houd de muis ontspannen vast met licht gebogen vingertoppen.
- Tijdens het muizen blijft uw onderarm ondersteund.
- Gebruik geen aparte ondersteuners voor de pols die uw pols op een vaste plek laten liggen.
- Voorkom hinderlijke spiegeling of lichtinval op het beeldscherm
- Let op de minimale 50 centimeter afstand tussen ogen en beeldscherm
- Voer pauzes in tijdens het werk door bijvoorbeeld oefeningen of op te staan of wissel beeldschermwerk met andere werkzaamheden af.
- Herken signalen van overbelasting (tintelingen, doof gevoel, irritatie, etc.).
- Bij klachten of bijvoorbeeld twijfel over uw gezichtsvermogen kunt u advies bij de Arbodienst vragen.