

# *Zit ik goed achter mijn beeldscherm?*

## **De Bureaustoel:**

- Ga rechtop zitten met je billen achter in de stoel
- Zet de voeten plat op de grond

## **Zithoogte:**

- De hoek tussen onder- en bovenbenen is groter of gelijk aan 90 graden

## **Rugleuning:**

- De holling van de onderrug steunt in de bolling van de rugleuning
- De rugleuning staat verticaal

## **Zitdiepte:**

- Er zit minstens een vuist tussen zitting en knieholte
- De stoelzitting ondersteunt de bovenbenen

## **ArMLEUNINGEN:**

- Staàn op schouderbreedte, recht onder de schouders
- Staàn op ellebooghoogte. Ondersteunen de ellebogen als de onderarmen een hoek maken met de bovenarmen van 90 graden. De schouders zijn daarbij ontspannen
- De ellebogen rusten tijdens het typen op de armsteunen

## **Werktafel:**

- ***Bij een vaste tafel (niet instelbaar)***
  - De hoek tussen onder- en bovenarmen is 90 graden als de handen op het toetsenbord zijn
  - De hoek tussen onder- en bovenbenen is groter of gelijk aan 90 graden
  - Gebruik indien nodig een voetenbankje
- ***Bij een in hoogte verstelbare tafel:***
  - De hoek tussen onder en bovenbenen is groter of gelijk aan 90 graden
  - Stel de hoogte van de tafel in op de hoogte van de stoel

## **Algemeen:**

- Indien je taken zowel uit beeldschermwerk als bureauwerk, zoals lezen en schrijven, bestaan, en je hebt slechts één werktafel, zet deze tafel dan 2 cm hoger dan dat je zou doen als je alleen beeldschermwerk achter een tafel doet.
- Er is voldoende vrije voetenruimte, tenminste 80 cm diep
- Minimale afmeting 120 x 80 cm
- De dikte van het werkvlak is maximaal 5 cm aan de voorzijde van de tafel
- Er is voldoende vrije beenruimte, tenminste 65 cm diep en 60 cm breed
- De tafel is voorzien van een licht getint, doch niet spiegelend en reflecterend werkvlak

## **Beeldscherm:**

- Plaats het beeldscherm recht voor u
- Beeldscherm staat haaks / loodrecht op het raam
- De nek is gestrekt
- De rand van het beeldscherm staat op ooghoogte
- Als je met meerdere mensen op één werkplek werkt is een traploos verstelbare monitor ondersteuner van belang als je in lengte verschilt

- Het beeldscherm staat op voldoende afstand van de ogen
 

<i>Beeldschermmaat</i>	<i>Aanbevolen kijkafstand</i>
<i>14 inch</i>	<i>50 – 70 cm</i>
<i>15 inch</i>	<i>55 – 75 cm</i>
<i>17 inch</i>	<i>60 – 85 cm</i>
<i>19 inch</i>	<i>70 – 95 cm</i>
<i>21 inch</i>	<i>75 – 105 cm</i>
- Het beeldscherm staat minimaal 1,5 meter van het raam
- Er vinden geen hinderlijke spiegelingen plaats, bijv. van lichte wanden, lampen of van licht dat door de ramen naar binnen komt. Kantel evt. je beeldscherm
- Zwarte letters op een witte achtergrond

### **Toetsenbord:**

- Het toetsenbord ligt vlak (de pootjes onder het toetsenbord staan naar binnen geklapt)
- Het toetsenbord heeft een voldoende lange kabel om het toetsenbord te plaatsen waar je wil
- Bij typen:
  - De hoek tussen onderarm en bovenarm is 90 graden als er getypt wordt
  - De handen zijn in het verlengde van de onderarmen ( je maakt geen hoek tussen onderarm en hand)
  - De middelvinger staat in een rechte lijn met de pols
  - De polsen steunen niet op het tafelblad
  - Je beweegt de handen vanuit de schoudergewrichten (ellebogen) en niet vanuit de polsen
  - De vingers zijn ontspannen (let op duimen en vooral pinken)

### **Muis:**

- Tijdens het gebruik van de muis is het belangrijk dat:
  - De hoek tussen onderarm en bovenarm 90 graden is
  - De schouders ontspannen zijn
  - De muis voor in de hand ligt met ontspannen vingers
  - De onderarm kan steunen tijdens het muizen
  - De pols tijdens het muizen niet ondersteund wordt door het werkblad of polsondersteuner
  - Je de muis beweegt vanuit het schoudergewricht (elleboog) en niet vanuit de pols
- De muismat ligt naast het toetsenbord
- De instelling van de muissnelheid staat op gemiddeld of lager
- Als je linkshandig muist, de muis ingesteld staat op linkshandig (instellingen)
- Gebruik bij een optische muis geen muismat

### **Documenthouder:**

- Nodig, indien je regelmatig gegevens invoert of dat je zowel leest als dat je deze gegevens verwerkt

### **Pausesoftware:**

- Kan handig zijn als je moeite hebt je werkzaamheden af te wisselen en regelmatig pauzes in te lassen. Workspace (pauzesoftware) is te verkrijgen via de licentiecontactpersoon.

### **Tenslotte:**

- Wissel regelmatig je beeldschermwerkzaamheden af met andere werkzaamheden
- Onderbreek je beeldschermwerk na een uur minimaal met 5 minuten door andere werkzaamheden
- Werk **per dag** in totaal niet langer dan 6 uur achter een beeldscherm
- Verander regelmatig van houding
- Richt je thuiswerkplek ook ergonomisch en tel de uren op bij je uren beeldschermwerk op je werk