



Vragen over de werkplek

check, stel bij en voorkom

checklist: werken met een beeldscherm

algemeen

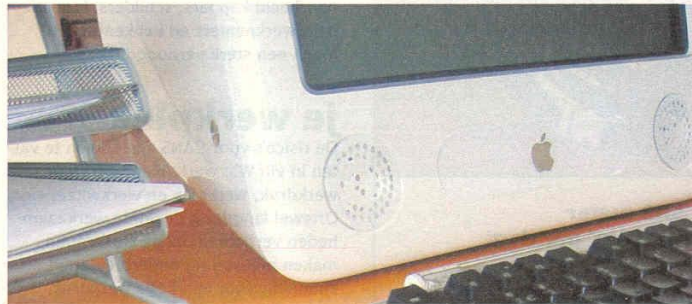
- werk niet langer dan zes uur per dag achter een beeldscherm;
- werk maximaal één uur onafgebroken met de pc; las wel minipauzes in!

bureaustoel

- zithoogte:** zet je voeten plat op de vloer en stel de zitting zo in dat de knieën een hoek van 90 graden maken; zorg ervoor dat de bovenbenen niet loskomen van de stoel en niet worden afgeknelld;
- zitdiepte:** ga goed achter in de stoel zitten en zorg voor een vuistbreedte ruimte tussen de zitting en de knieholte;
- rugleuning:** zorg ervoor dat het meest bolle deel van de rugleuning in het meest holle deel van de rug valt;
- armsteunen:** laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen en zorg ervoor dat de onderarmen een hoek van 90 graden maken met de bovenarmen; plaats (als de armliggers ook in breedte verstelbaar zijn) de armliggers precies onder de onderarm vlak langs het lichaam;
- zithouding:** ga zo dicht mogelijk bij het werkblad zitten en wissel regelmatig van zithouding, zorg ervoor dat de schouder ontspannen zijn (niet optrekken!).

beeldscherm

- ga zo ver mogelijk van het raam zitten, de kijkrichting is evenwijdig aan het raam;
- voorkom reflectie op het beeldscherm door lichtbronnen of ramen, kijk niet tegen licht in (van raam of lamp); gebruik zo nodig de zonwering;



- ga recht achter het beeldscherm zitten als je gaat werken;
- kies een lichte achtergrond met donkere letters;
- houd minstens 50 centimeter afstand van het scherm;
- kijkhoogte: de eerste regel op het scherm ligt iets onder ooghoogte, zorg dat nek en ogen ontspannen zijn, de nek gestrekt.

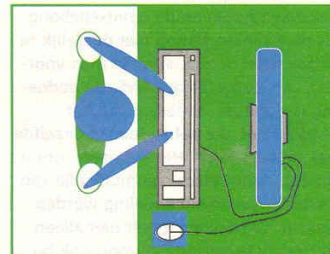
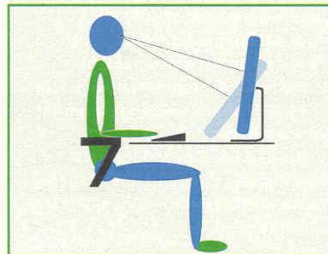
muis

- plaats de muis dicht bij het toetsenbord onder 'onderarmbereik';
- ontspan regelmatig de 'knopvingers';
- knijp niet in de muis;
- laat de onderarm op het tafelblad of een armsteun rusten;
- laat de muis los als je hem niet gebruikt;
- maak grote bewegingen vanuit de onderarm, niet vanuit de pols;
- laat de hand af en toe met de kant van de pink op tafel rusten;
- stel de snelheid van de muis zo in

dat de aanwijzer (het pijltje van de muis op het beeldscherm) met één beweging over het hele beeldscherm kan worden verplaatst.

toetsenbord

- zorg dat de spatiebalk midden voor je ligt (zodat je recht voor het letterdeel zit);
- leg het toetsenbord ongeveer tien centimeter van de rand van het werkblad;
- klap de pootjes van het toetsenbord in;
- houd de polsen vrij boven het toetsenbord, de handen in het verlengde van de onderarm en vermijd achterovergetrokken polsen;
- laat de handen rusten vóór het toetsenbord of op je schoot als je van het scherm leest of nadenkt.
- type (of leer typen) volgens het tienvingersysteem; veel klachten ontstaan door een verkeerd aangeleerd gebruik van het toetsenbord.



Geef antwoord op de vragen:

1. Hoe lang mag ik achter elkaar werken?

.....
.....
2. En hoeveel uren per dag?

.....
.....
3. Hoe hoog moet ik mijn stoel zetten?

.....
.....
4. En moet ik vlakbij het werkblad zitten of er juist ver vandaan?

.....
.....
5. Hoe hoog moet mijn beeldscherm staan? Moet ik naar beneden kijken of juist op gelijke hoogte met het midden van het scherm?

.....
.....
6. En waar leg ik de muis neer?

.....
.....
7. En mijn toetsenbord? Hoe ver van de rand van mijn werkblad?

.....
.....
8. Nog andere belangrijke aanwijzingen?