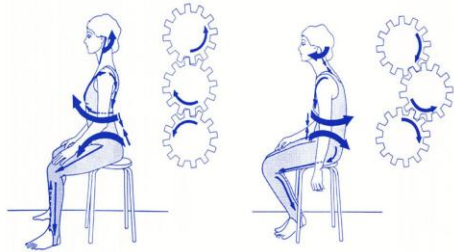


# Checklist beeldschermwerkplek



## Lichaamshouding

Neem een actieve houding aan, zie tandwielmodel

- ✓ Voeten stevig op de grond zetten
- ✓ Kantel het bekken naar voren
- ✓ Richt het borstbeen op
- ✓ Strek je nek
- ✓ Ontspan je schouders

## Stoel

Begin bij het instellen van een beeldschermwerkplek altijd met het instellen van de stoel.

### Hoogte stoel

- De hoogte van de stoel wordt bepaald door de lijn door heup en knie: deze lijn is horizontaal of iets aflopend → de hoogte van de knie is gelijk aan of iets lager dan de heup.

### Zitdiepte

- Tussen de knieholte en de rand van het zitkussen moet ongeveer een vuistbreedte kunnen.

### Hoogte armsteun

- Gebruiker zit goed rechtop, schouders zijn ontspannen en de ellebogen zijn 90 graden gebogen. Bij deze uitgangshouding raken de ellebogen net de armsteun. Komen de schouders omhoog dan weet je dat de armsteunen te hoog zijn ingesteld.

### Breedte armsteun

- De armsteun biedt ondersteuning aan de onderarm. Stel deze zo in dat de bovenarm licht wijkt van de romp.

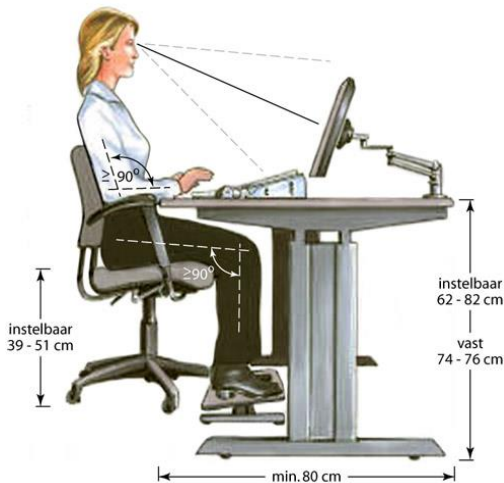
### Lendensteun

- De rugleuning heeft een lichte welving aan de onderzijde. Stel deze rugleuning zo in dat de onderrug gevuld en ondersteund wordt.

## Bureau

### Hoogte werkblad

- De hoogte van het werkblad is gelijk aan de hoogte van de armsteunen.
- Indien nodig maak gebruik van een voetenbankje.
- Indien nodig verhoog het bureau.
- Mogelijk schuif je liever dichters aan dan de armsteunen toelaten. In dit geval worden de armsteunen slechts gebruikt ter bepaling van de hoogte van het bureau en worden vervolgens lager ingesteld. De armsteunen passen nu onder het bureau en je vindt ondersteuning op het werkblad. Voorwaarde is dat het werkblad voldoende diepte biedt.



## Beeldscherm/toetsenbord/muis

### Plaats beeldscherm

- Het beeldscherm staat recht voor je. Zet het beeldscherm op (minimaal 50 cm) armlengte afstand en haaks (90 graden) op het raam.
- De bovenrand van het beeldscherm zit in opgerichte houding ongeveer 5 tot 10 cm onder ooghoogte. Dit verschilt per persoon! Van belang is dat je in een opgerichte houding met een rechte nek goed op je beeldscherm kunt kijken. Zie afbeelding.
- Stel de computer zo in dat je met donkere letters op een lichte ondergrond werkt.

### Spiegelingen en reflecties

- Vermijd reflectie en te grote contrasten: plaats het beeldscherm niet tegenover of vóór een raam. De beste plaats is loodrecht op de ramen. Zijn er geen andere opties? Gebruik dan lichtwering om een te groot contrast te verminderen.
- Laat je niet verleiden om zo dicht mogelijk bij een raam te werken: bij beeldschermwerk is dit niet aan te raden vanwege de lichtinval en de stralingskou van de ramen.
- Controleer als de computer uit is of lampen en ramen in het beeldscherm spiegelen. Dit is vaak erg vervelend. Je kunt ook een spiegeltje plat over het beeldscherm bewegen, dan zie je waar eventuele spiegelingen vandaan komen.
- Voorkom reflectie van tl-buizen in het scherm door deze recht boven of achter het beeldscherm te hangen en parallel met het werkblad te plaatsen. Ook het kantelen van het beeldscherm kan goed helpen.

### De muis

- De muis is altijd dunner dan 4 cm.
- Bij laptopgebruik langer dan 2 uur achterelkaar → gebruik een laptopstandaard, extra muis en toetsenbord.

### Toetsenbord

- Klap de pootjes van het toetsenbord in.

### Aanvullende tips

- Maak gebruik van sneltoetsen.
- Laat je muis los als je een tekst leest, micropauzes doen wonderen.
- Wissel het muisgebruik af tussen links en rechts (een echte uitdaging!).
- Wissel indien mogelijk beeldschermwerk met andere taken af.
- Sta regelmatig op en haal je eigen koffie!
- Strek je elk uur goed uit; Strecken voelt ECHT beter!
- Doe minimaal 2 keer per week iets aan sport of dagelijks aan lichaamsbeweging.
- Overleg bij aanhoudende klachten met je leidinggevende of een ergocoach beeldschermwerk.