



Instructiefolder

Gezond werken aan het beeldscherm

Opstelling beeldscherm in de ruimte

- Plaats bij voorkeur het beeldscherm niet vlak voor het raam of een sterk reflecterende muur. Op deze manier voorkom je een te groot contrast tussen beeldscherm en omgeving.
- Plaats het beeldscherm zodanig dat de kijkrichting evenwijdig aan het raam loopt.

Instelling van de bureaustoel

- Stel de stoelhoogte zodanig in dat de voeten op 10 - 20 cm voor de stoel plat op de grond kunnen worden geplaatst. De hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen bedraagt 90 tot 95°.
- De bovenbenen rusten in deze stand ontspannen op de zitting. Zorg ervoor dat je wel steun ervaart, maar geen druk van de bovenbenen op de zitting.
- Stel de zitdiepte zodanig in dat je een duidelijke steun van de rugleuning ondervindt. Houd hierbij ongeveer een vuistbreedte ruimte vrij tussen het knieholtes en "het einde" van de zitting zodat afknelling van onderbenen wordt voorkomen.
- Stel de hoogte van de rugleuning zodanig in dat het meest naar voren liggende deel van de rugleuning zich ter hoogte van je lendenen bevindt. Je lendenen bevinden zich ter hoogte van de lage rug, waar aan de zijkant een stevige botrand duidelijk voelbaar is.
- Stel hoogte van de armsteunen in op of iets boven ellebooghoogte, zodat je bovenarmen en schouders ontspannen kunnen hangen.
- Als het mogelijk is stel dan de tegendruk van de rugleuning zodanig in dat je een goede ondersteuning van de rug te verkrijgt. Uitgangspunt hierbij is dat je zonder kracht te zetten achterover kan leunen.

Afstelling van het bureau

- Pas, nadat je de stoel hebt ingesteld, de bureauhoogte aan met behulp van de hoogte-instelling.
- Stel voor intensief beeldschermwerk de bureauhoogte zodanig in dat armsteunen ongeveer 2 cm boven het bureaublad uit komen.
- Stel voor minder intensief beeldschermwerk de bureauhoogte zodanig in dat de armsteunen zich op gelijke hoogte bevinden met het bureau.
- Als het bureau **niet** in hoogte verstelbaar is en je met een goed ingestelde stoel niet meer met de voeten plat op de vloer komt, dan kun je gebruik maken van een voetenbankje.



Plaatsing van het beeldscherm

- Plaats het beeldscherm bij voorkeur tenminste anderhalf tot twee meter haaks op het raamoppervlak om hinder van daglicht te beperken.
- Plaats het beeldscherm zodanig ten opzichte van tl-armaturen dat spiegelingen worden voorkomen. Kantel zo nodig het beeldscherm iets naar voren.
- Plaats het beeldscherm op een goede afstand van de ogen. Dit is tussen de 60 en 80 cm. Voor 17 inch beeldschermen geldt een op afstand van circa 70 cm , voor 19 inch minimaal 80 cm. Het belangrijkste hierbij is dat de tekens duidelijk leesbaar zijn.
- Plaats de bovenzijde van het scherm op ooghoogte. Uitgangspunt is de 'optimale zichtlijn'. Dit is een denkbeeldige lijn die een hoek maakt van circa 15 tot 25° met de horizontaal, afhankelijk van de neiging van het hoofd.
- Plaats het beeldscherm recht voor je.
- Plaats bij gebruik van papieren documenten een documenthouder tussen toetsenbord en beeldscherm.

Instelling van het beeldscherm

- Stel het beeldscherm zodanig in dat er donkere letters tegen een lichte achtergrond waarneembaar zijn.
- Beperk de contrastinstelling van het beeldscherm zodat het beeldscherm minder fel is.
- Gebruik alleen kleuren of een verscheidenheid hieraan waar dit doelmatig is.

De werkwijze

Veel mensen hebben moeite om de juiste dosering te vinden bij het belasten van het eigen lichaam. Ze hebben de neiging door te gaan als ze ergens mee bezig zijn, 'het werk moet immers af'.

Het komt er gewoonweg niet van even een pauze te nemen en juist dat is één van de grootste risico's tijdens beeldschermwerk. Hoe langer je in een zelfde houding werkt, des te langer je lichaam op dezelfde manier wordt belast. Op deze manier is de kans op lichamelijke klachten groter dan wanneer je meer variatie aanbrengt in de belasting op je lichaam.

Beweeg dus voldoende!

Typetechniek

- Houd de polsen neutraal, dat wil zeggen een rechte lijn tussen armen en handen.
- Laat de polsen niet rusten op het bureau of toetsenbord tijdens het typen.
- Reik met je hele hand naar de achterste toetsen. Strek dus niet alleen je vingers.
- Maak een lichte aanslag op de toetsen.
- Vermijden gebruik van toetsencombinaties met één hand.
- Gebruik zoveel mogelijk toetsencombinaties met beide handen.

Muisgebruik

- Bedien de muis vanuit de elleboog en niet vanuit de pols;
- Laat de muis daarbij voor in de hand liggen;
- Bedien de muis ook eens met de andere hand. Begin hiermee kortdurend en bouw dit langzaam op in tijd;
- Laat tijdens muisgebruik je elleboog en onderarm op de armsteunen rusten;
- Stel de snelheid en reactie van de muis in;
- Gebruik zoveel mogelijk sneltoetsen om muisgebruik te minimaliseren.

Tijdsduur

Onderbreek het beeldschermwerk minimaal elk driekwartier door andersoortig werk te doen en even van de werkplek op te staan.