



Je werkplek goed instellen

Neem de tijd om in 10 stappen je werkplek eigen te maken!

Instelling van de bureaustoel

Onder de zitting van je bureaustoel zit een kaartje met de instellingsmogelijkheden. Neem even de tijd om deze door te nemen.

Stap 1: Stel de stoelhoogte zodanig in dat je voeten plat op de grond staan als je je bovenbenen horizontaal hebt rusten op de zitting. De hoek in de knieholte bedraagt 90 tot 95°. De bovenbenen rusten in deze stand ontspannen op de zitting. Zorg ervoor dat je wel steun hebt, maar geen druk van de bovenbenen op de zitting.

Stap 2: Stel de zitdiepte zodanig in dat je een duidelijke steun van de rugleuning ondervindt. Houd hierbij ongeveer 2 cm ruimte vrij tussen het knieholtes en de voorzijde van de zitting. Zo voorkom je afknelling van de onderbenen. De rugleuning ondersteunt vanzelf je rug als je tegen de rugleuning leunt.

Stap 3: Stel hoogte van je armsteunen in op of iets boven ellebooghoogte, zodat je bovenarmen en schouders ontspannen kunnen hangen.

Stap 4: Als je het prettig vindt kun je de stoel in een vrije stand plaatsen. Stel de tegendruk van de rugleuning zodanig in dat je zonder kracht te zetten achterover kan leunen en de stoel vanzelf naar voren kantelt als je je voeten optilt.

Instelling van het bureau

Stap 5: Pas nadat je de stoel hebt ingesteld, stel je de bureauhoogte in met behulp van de hendel die zich onder het bureaublad bevindt.

Stel de bureauhoogte zodanig in dat de, al ingestelde, armsteunen gelijk aan of 1-2 cm boven het bureaublad uit komen.

Wanneer je geen gebruik maakt van je armsteunen, maar met je onderarmen op het bureaublad leunt: stel dan de bureauhoogte in op dezelfde hoogte of 1-2 cm hoger dan de armsteunen. Plaats daarna de armsteunen iets omlaag, zodat ze onder het bureaublad komen en je goed kunt aanschuiven.

Voor meer informatie:

Evente Ergonomie
info@evente.nl

Plaatsing van het beeldscherm

Stap 6: Plaats het beeldscherm recht voor je.

- Plaats het beeldscherm op een goede afstand. Dit is tussen de 60 en 90 cm. Het belangrijkste is dat de tekens duidelijk leesbaar zijn.
- Plaats de bovenzijde van het scherm op ooghoogte. Je natuurlijke zicht is 15-25° omlaag gericht. Door het scherm op deze hoogte te plaatsen hoeft je niet je hoofd achterover te buigen om alles goed te kunnen lezen.

Instelling van het beeldscherm

Stap 7:

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

En verder:

Stap 8: Plaats je **toetsenbord** of helemaal plat of als het pootjes met twee verschillende hoogten heeft, klap de lage pootje uit.

- Laat je polsen zo min mogelijk rusten op het bureau of toetsenbord tijdens het typen.

Stap 9: Laat tijdens **muisgebruik** je elleboog en onderarm op de armsteunen of het bureaublad rusten en bedien de muis vanuit de elleboog, niet vanuit de pols.

- Gebruik zoveel mogelijk sneltoetsen om het muisgebruik te minimaliseren.

Stap 10: Plaats je **telefoon** en rekenmachine binnen reikwijdte, zodat je er gemakkelijk bij komt. Als je veel belt, maak dan gebruik van een headset.

