

## **Verantwoord werken achter een beeldscherm**

### **Bekijk uw werkplek met andere ogen**

Een kantoor zonder computers is tegenwoordig bijna ondenkbaar. Dan zou je mogen verwachten dat we ook goed zicht hebben op alle lichamelijke consequenties van het werken met computers en beeldschermen. Helaas wijst de praktijk uit dat dit niet het geval is: klachten over rug, ogen, spieren en gewrichten zijn meer regel dan uitzondering. En dat is niet nodig! In de Arbowet zijn regels opgenomen die speciaal bedoeld zijn om uw gezondheid en welzijn te beschermen. In deze brochure kunt u er alles over lezen. Werkt u langer dan twee uur per dag aan een beeldscherm? Bekijk uw werkplek dan eens met andere ogen!

### **De stoel**

Een goede bureaustoel biedt de juiste ondersteuning aan uw lichaam en geeft u de mogelijkheid om in een ontspannen, rechte houding uw werk te kunnen doen.

#### **Tips voor de instelling van uw stoel**

- Zet uw voeten plat op de grond en stel de hoogte van de stoel zo in dat de hoek tussen boven- en onderbeen ongeveer  $90^{\circ}$  is.
- Stel de zitdiepte zo in dat tussen de voorkant van de zitting en de knieholte een vuistbreedte verschil zit.
- Stel de hoogte van de armsteunen zo af dat de hoek tussen boven- en onderarm  $90^{\circ}$  is en de onderarmen ondersteund worden.
- De bolling van de rugleuning moet op gelijke hoogte zitten met de holte van de rug, zodat de onderrug goed ondersteund wordt.

### **Het bureau**

Een goed bureau biedt voldoende werkruimte en kan worden afgesteld op de juiste werkhoogte.

#### **Tip voor de instelling van de hoogte van het bureau**

Stel nadat u de bureaustoel op de juiste wijze heeft ingesteld het werkblad af op de hoogte van uw ellebogen.

Als uw bureau niet in hoogte verstelbaar is kunt u de bureaustoel zodanig instellen dat uw ellebogen toch op dezelfde hoogte komen als het werkblad. In de meeste gevallen heeft u dan wel een voetenbank nodig.

## **Het beeldscherm**

Een juiste opstelling van het beeldscherm draagt bij aan een goede zithouding en een goed zicht op het scherm.

### **Tips voor de opstelling van uw beeldscherm**

- Plaats het beeldscherm op de juiste kijkafstand: bij een 15 inch monitor op een afstand van 50-70 cm. en bij een 17 inch op 65-85cm.
- Zorg ervoor dat de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte staat. Dat is het minst belastend voor uw rug en nek.
- Voorkom hinderlijke spiegelingen. Plaats het beeldscherm daarom haaks en op enige afstand van het raam. Zorg ook dat de verlichting in de werkruimte niet in het beeldscherm spiegelt.
- Kies voor donkere letters op een lichte achtergrond. Dat is het minst inspannend voor uw ogen.

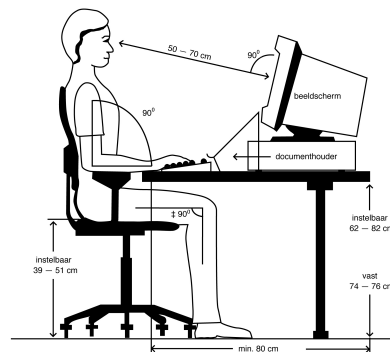
## **Zithouding**

Het is belastend om lange tijd achtereen in dezelfde houding te zitten en om steeds dezelfde bewegingen te maken bij het bedienen van de muis en het toetsenbord. U gebruikt dan steeds dezelfde spieren en uw lichaam wordt langdurig eenzijdig belast. Een goede zithouding en een juiste inrichting van uw werkplek kan de belasting beperken. Op de afbeelding is goed te zien waarop u daarbij moet letten.

### **Tips voor een goede zithouding**

- Ga zoveel mogelijk rechtop zitten met uw rug tegen de rugleuning.
- Plaats uw toetsenbord en uw beeldscherm altijd recht voor uw stoel. Zo voorkomt u een gedraaide houding van uw rug en nek.
- Plaats toetsenbord en muis op onderarm lengte zodat u niet hoeft te reiken.
- Zorg voor ondersteuning van uw onderarmen en laat ze rusten op de armleuningen en op het werkblad.
- Werk niet met u polsen in een geknikte stand. Zet uw toetsenbord in de vlakke stand door de pootjes in te klappen.
- Gebruik zo nodig een documenthouder.

## Werkplekopstelling



### Oog en bril

Beeldschermwerk stelt hoge eisen aan uw gezichtsvermogen. Soms hebben beeldschermwerkers daarom een aangepaste bril nodig.

### Oogklachten?

Als u tijdens of na het beeldschermwerk klachten heeft, zoals vermoeide of branderige ogen, wazig of dubbelzien, dan is het verstandig een deskundige te raadplegen.

### Afwisseling en werkdruk

Zoals gezegd: beeldschermwerk is een langdurige, eenzijdige belasting voor het lichaam. Voldoende afwisseling in de werkhouding kan helpen bij het voorkomen van klachten. Hoge werkdruk zorgt er meestal voor dat mensen langer ononderbroken doorwerken. Daarnaast kan hoge werkdruk stress veroorzaken waardoor mensen meer gespannen tijdens hun werk. Dit verhoogt de kans op klachten tijdens het beeldschermwerk.

### Tips voor een ontspannen werkhouding met voldoende afwisseling

- Werk nooit langer dan twee uur onafgebroken aan uw beeldscherm en nooit meer dan zes uur per dag.
- Werk met ontspannen schouders; trek uw schouders niet op tijdens het werk
- Zorg dat u regelmatig even opstaat van uw werkplek.
- Probeer beeldschermwerk regelmatig af te wisselen met andere taken, zoals schrijven, telefoneren of overleggen.