

Tips voor een optimale beeldscherm werkplek

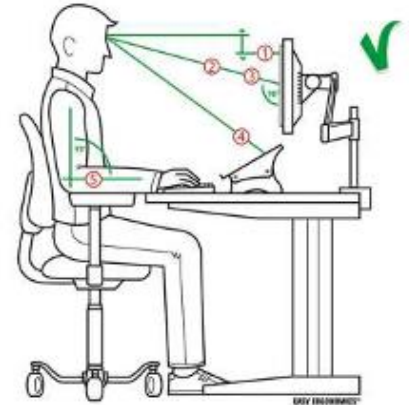
Start op iedere werkplek met het ergonomisch instellen van je werkplek. Ook thuis en/of onderweg.

Bureaustoel

- Hoogte: de voeten plat op de grond, bovenbeen t.o.v. onderbeen in een hoek van minimaal 90 graden.
- Zitdiepte: voldoende ondersteuning voor de bovenbenen met (vuistdikte) ruimte tussen knieholte en zitting.
- Rugleuning: bolling van de rugleuning ter hoogte van de holling van de onderrug.

Armsteunen, zowel de hoogte als de breedte instellen:

- schouders ontspannen en laag.
- hoek van 90 graden in de elleboog.
- de bovenarmen zijn verticaal en naast de romp.
- de armsteunen zijn kort zodat de stoel goed aangeschoven kan worden.
- variant: typen met de ellebogen vrij zonder gebruik van de armsteunen.



Houding en beweging

- voorkom te lang zitten in dezelfde houding; varieer je werkhouding zoveel mogelijk en neem beeldscherm-pauzes
- doe regelmatig kleine beweegoefeningen op je werkplek.
- zit actief met gestrekte rug, hoofd recht op je romp en ontspannen schouders.

Bureauhoogte

- armen in hoeken van 90 graden wanneer handen op toetsenbord rusten.
- hoogte armsteun (eerst goed instellen!) is gelijk aan hoogte toetsenbord.

Beeldscherm

- recht voor je en op minimaal een armlengte afstand.
- bovenkant van het scherm op ooghoogte of lager bij niet-blind typen en/of bril met leesgedeelte.
- voorkom gebogen stand van de nek; hoofd rechtop.

Muis en toetsenbord

- muis zo min mogelijk gebruiken; gebruik sneltoetsen
- schouders ontspannen, polsen recht en muis dichtbij.
- toetsenbord dichtbij en recht voor je, bij voorkeur de steunpootjes plat.

Laptop/tablet

- laptop; maak gebruik van extern toetsenbord, muis en laptopstandaard.
- tablet; maak gebruik van een tabletsteun; voorkom gebogen stand van de nek.

Bron: www.confriends.nl