

TIPS OM JE WERKPOST TE VERBETEREN



- Stel je stoel juist in
- Ga de instellingen van de apparatuur na: scherm, muis, toetsenbord
- Andere tips: pauzes, afwisseling,

STOEL INSTELLEN VOLGENS JE LICHAAMSBOW HET SOORT WERK

Om rugpijn, spierspanning en vermoeidheid te vermijden (zie tekening):

- Instellen van de zitting (hoog/laag)
- Instellen van de helling van de rugleuning
- Instellen van de ruggensteun (hoog/laag)

Hoogte van de zitting (2)

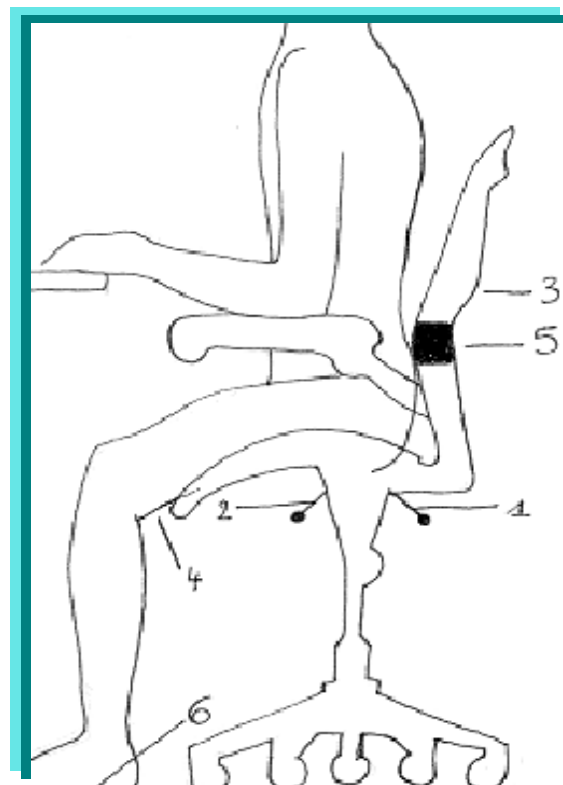
- De schoenen moeten de grond horizontaal raken (zoniet een voetensteun gebruiken) (6)
- De voorrand van de zitting komt ter hoogte van de kniekuil (ga naast de stoel staan om dit te checken)
- Bij het zitten is er tussen het zitvlak en de onderbenen een handdikte ruimte (4)
- Bij het werken aan een werkblad is de achterkant van de zitting hoger (open hoek)

Zitoppervlak

- 2/3 van het dijbeen rust op de zitting
- (zitoppervlak is max. 40 cm lang)

Rugleuning (+Armsteunen indien aanwezig)

- Ter hoogte van de broeksriem een verdikking van min. 4 cm in stevig materiaal.(5)
- Hoe instellen? Schouders naar achteren trekken en buik naar voor duwen zodat de ruggewrichten in hun middenstand komen – lendensteun vastzetten laag in de rug



BEELDSCHERM

- Scherm helt 10 à 20 ° naar achter (opgelet voor reflecties)
- Reflectie vermijden door vetvlekken – regelmatig reinigen van het scherm
- Rechtover het scherm zitten
- Juiste hoogte van het scherm ; blik op gelijke hoogte van bovenrand scherm
- Afstand tussen ogen en scherm tenminste 50 cm
- Document, scherm en toetsenbord op gelijke afstand

TOETSENBORD EN MUIS

Toetsenbord:

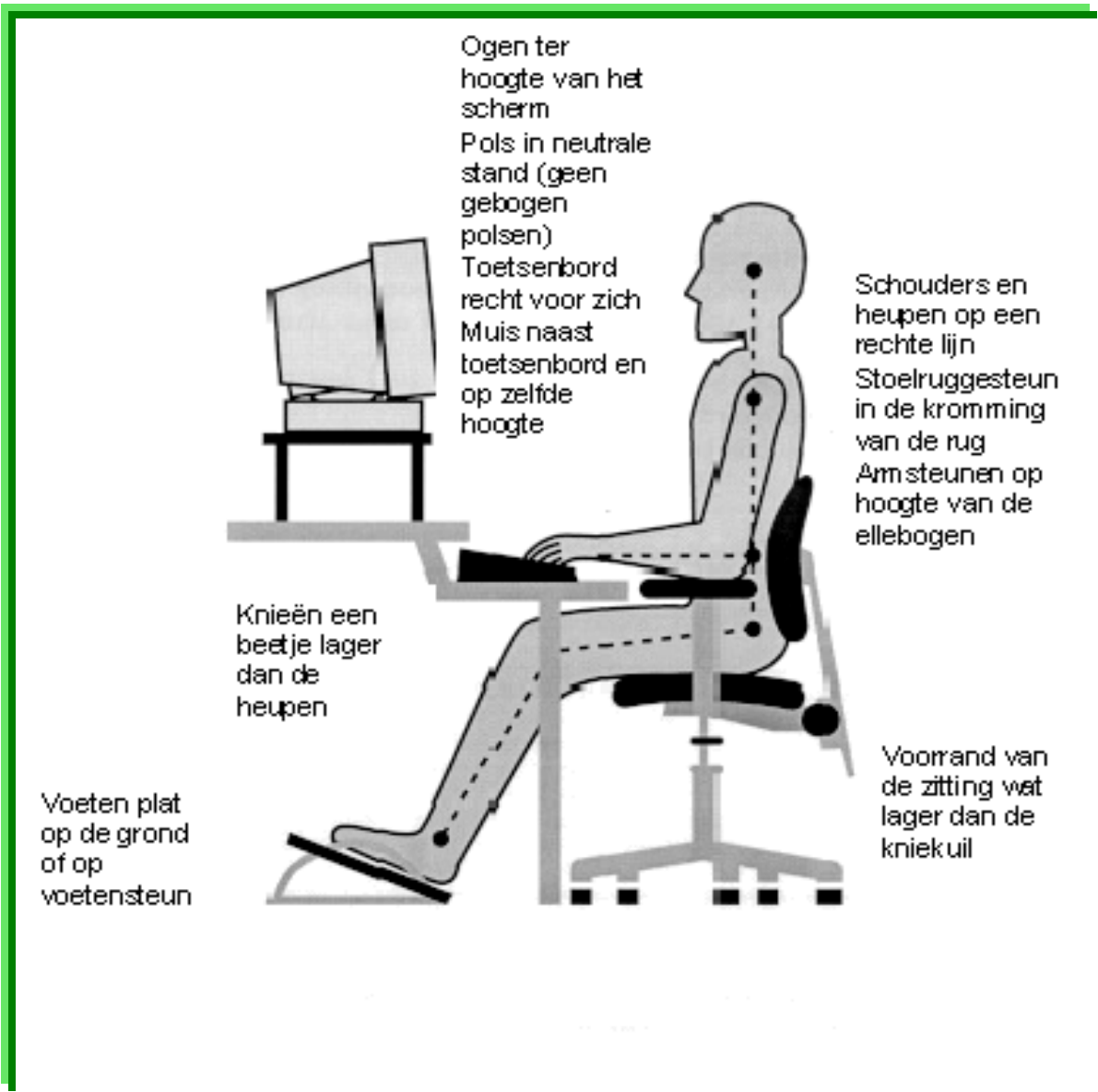
- Voldoende plaats om polsen te laten rusten, dus geen toetsenbord op rand van het werkvlak
- Toetsenbord lichtjes laten hellen
- Voldoende ruimte voor de muisbewegingen en liefst op muismatje
- Leesbaarheid van de documenten: helderheid bijregelen, scherm min of meer kantelen
- Documentenhouder gebruik

Correct gebruik van de muis:

De muis wordt hoofdzakelijk bediend door de elleboog stil te laten liggen en de gehele onderarm heen en weer te bewegen, zonder daarbij de pols te veel zijdelings te bewegen.

NUTTIGE TIPS VOOR BEELDSCHERMWERKERS

- Neem regelmatig een pauze : 1 uur beeldschermwerk, 10 minuten iets anders
- Wissel beeldschermwerk af met ander werk
- Werk niet langer dan 5 à 6 uur per dag aan een beeldscherm
- Let op een goede werkhoogte van stoel- en bureau
- Neem klachten serieus ; beginnende klachten zoals pijn, tintelingen, stijf gevoel kunnen snel ernstig worden



BRONNEN :
OPERATIE VEILIGHEID, PREVENT, NR 364-357-373
VERSTANDIG OMGAAN MET BEELDSCHERMEN, PREVENT, 1995, PP. 20
MIJN RUG EN IK, PVI ANTWERPEN, 1997, PP. 44