

Richtlijnen voor instellen beeldschermwerkplek

Afstelling van de bureaustoel

- Stoelhoogte:
 - voeten staan op 10-20 cm voor de stoel plat op de grond
 - hoek tussen bovenbenen en onderbenen bedraagt meer dan 90 graden (de handen – die plat tussen de bovenbenen en het voorste gedeelte van de zitting zijn geplaatst – moeten gemakkelijk onder de benen weggetrokken kunnen worden).
- Zitdiepte:
 - duidelijke steun van de rugleuning: een vuistbreedte ruimte, tussen de zitting en de onderbenen, vrijhouden om afknelling van onderbenen te voorkomen.
- Hoogte rugleuning:
 - meest naar voren liggende deel van de rugleuning zit zich ter hoogte van de lendenen (lendenen zitten zich ter hoogte van de lage rug, waar in de zijden een stevige botrand duidelijk voelbaar is)
- Armsteunen:
 - op ellebooghoogte. Bovenarmen en schouders hangen ontspannen.

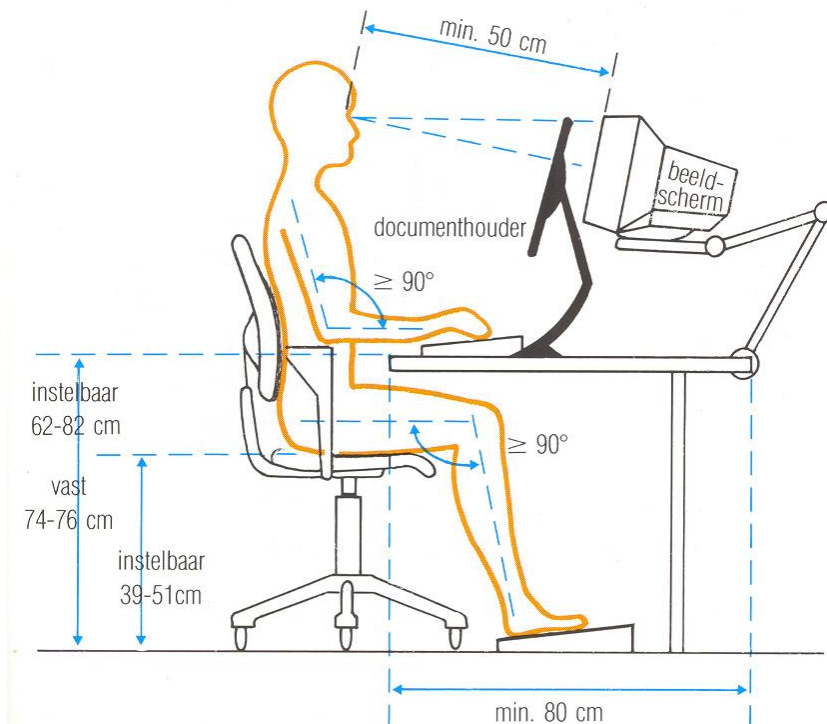
Afstelling van het bureau

Na een goede instelling van de stoel kan de bureauhoogte worden aangepast met behulp van de hoogte instelling.

- Bureauhoogte voor intensief beeldschermwerk:
 - handen zich op ellebooghoogte of iets lager, onderarmen horizontaal of iets naar beneden lopend.
- Bureauhoogte voor minder intensief beeldschermwerk:
 - iets hoger zodat armsteunen iets onder het bureaublad uitkomen
- Alternatief voor het gebruik van armsteunen:
 - gebruik bureau als ondersteuning van de armen (armsteunen in laagste stand zodat deze onder bureau passen)

Plaatsing van het beeldscherm

- Plaats het beeldscherm tenminste anderhalf tot twee meter haaks op het raamoppervlak om hinder van daglicht te beperken.
- Plaats het beeldscherm zodanig ten opzichte van de tl-armaturen dat spiegelingen worden voorkomen en kantel zodanig het beeldscherm iets naar voren.
- Het beeldscherm op 50 tot 70 cm van de ogen plaatsen. Voor 15” beeldschermen geldt een afstand van circa 60 cm, voor 17” geldt een afstand van minimaal 70 cm. Bij verder plaatsen van het beeldscherm, moeten karakters en lijnen duidelijk leesbaar blijven.
- Het toetsenbord, het document en beeldscherm bevinden zich ongeveer op gelijke kijkafstand.
- Het midden van het scherm op ooghoogte plaatsen. Uitgangspunt is de “optimale zichtlijn”, dit is een denkbeeldige lijn die een hoek maakt van circa 15 tot 25 graden met de horizontaal, afhankelijk van de neiging van het hoofd.
- Het midden van het scherm ligt tussen de 25 en 40 cm boven het werkvlak.
- Het beeldscherm (of documenthouder, bijvoorbeeld bij blind typen) bij voorkeur recht voor de gebruiker opstellen om langdurig werken met gedraaid hoofd te voorkomen.



Instelling van het beeldscherm

- Zorgt dat u donkere letters tegen een lichte achtergrond waarneemt.
- Beperk contrastinstellingen van het beeldscherm, zodat het beeldscherm minder fel is.

Typetechniek

- Houdt polsen neutraal, dat wil zeggen een rechte lijn tussen armen en handen.
- Laat de polsen niet rusten op bureau of toetsenbord tijdens het typen.
- Voor het bereiken van verre toetsen de gehele hand naar de toetsen reiken en niet de vingers strekken.
- Zorg voor een lichte aanslag en doe geen toetsencombinaties met één hand.

Muisgebruik

- Bedien de muis vanuit de arm en niet vanuit de pols.
- De muis ligt voor in de hand.
- Wissel het bedienen van de muis met rechter- en linkerhand eventueel af.
- Ondersteun de arm die de muis bedient, door:
 - de arm op tafel te leggen of;
 - de elleboog op de armsteun te leggen;
- Benut de maximale mogelijkheden tot bediening door functietoetsen.
- Er bestaat software waarbij de muiscursor naar de meest logische plaats springt.

Tijdsduur

- Zorg voor een onderbreking van het beeldschermwerk na maximaal twee uur door andersoortig werk of een rustpauze van tenminste 10 minuten.

Meer info

- Voor meer informatie over beeldschermwerk en gezondheidsklachten of specifieke problemen omtrent uw werkplek kunt u contact opnemen met één van de arbeidsfysiotherapeuten van OTC Gooi en Vechtstreek.