

Arbocatalogus pkgv-industrie

Inrichting arbeidsplaats

Bijlage 7

Zithouding en werkplekinrichting beeldschermwerk

Inleiding

Bij beeldschermwerkers kunnen fysieke klachten voorkomen worden door werk af te wisselen, regelmatig pauzes te nemen en te werken aan een goede fysieke conditie. Hiernaast worden klachten ook veroorzaakt door een verkeerde opstelling van de beeldschermwerkplek, een verkeerd gebruik van het meubilair en de apparatuur en/of een verkeerde werkhouding. Dit is vaak het gevolg van gebrek aan kennis over de juiste opstelling van het beeldscherm en meubilair. Onderstaande aanwijzingen zijn bedoeld om de juiste opstelling en houding te kiezen.

Stoel

- Ga met het zitvlak ver achter in de stoel zitten.
- Plaats de enkels onder de knieën, zodat de enkelhoek 90° is.
- Zorg dat de bovenbenen licht naar boven neigen, zodat de kniehoek iets meer dan 90° is.
- Tussen het uiteinde van de zitting en de knieholte van de benen kun je enkele vingers plaatsen, zodat de bloedvaten in de benen niet worden afgekneld.
- Stel de rugleuning van de stoel zodanig in dat je licht naar achteren neigt. Hierbij dient de natuurlijke holte in de onderrug gesteund te worden door de bolling van de rugleuning.
- Stel de armsteunen zo in, dat de onderarmen in een ontspannen positie (afhankelijk langs het lichaam) worden ondersteund. Niet de gehele onderarm hoeft hierbij op de armsteunen te leunen. De armsteunen hoeven maar enkele centimeters lang te zijn, zodat er geen problemen ontstaan bij het aanschuiven aan het bureau.

Bureau

- Zorg dat er voldoende beenruimte onder het bureau is. Voor de doorbloeding van de benen is het van belang dat je af en toe even je benen kunt strekken.
Bureau in hoogte instelbaar.
- Pas de bureauhoogte aan, aan de hoogte van de stoel. Bij een goed ingestelde stoel dienen de armsteunen bij voorkeur een fractie boven het bureaublad ingesteld te zijn.
Bureau niet in hoogte instelbaar.
- Gebruik bijvoorbeeld klosjes als het bureau te laag staat ingesteld of maak gebruik van een voetensteun als het bureau te hoog staat ingesteld.

Beeldscherm

- Plaats het beeldscherm altijd recht voor je.
- De bovenrand van het beeldscherm dient op ooghoogte te staan. Hierdoor kijk je met een heel licht gebogen nek (10 à 15 graden) naar het midden van het scherm.
- Om teveel achtergrondlicht (contrast) te vermijden, dient het beeldscherm haaks op het raam geplaatst te worden. Anders gezegd: de kijkrichting is evenwijdig aan de raamzijde. Op deze manier worden de ogen niet onnodig vermoeid.

Toetsenbord

- Plaats het toetsenbord op een comfortabele afstand. Uitgangspunten hierbij zijn:
 1. Niet reiken met de armen naar het toetsenbord.
 2. Voldoende ondersteuning voor de armen vóór het toetsenbord.

Muis

- De muis dient zich vlak naast het toetsenbord te bevinden. Niet reiken naar de muis!
- Pak de muis niet vast als deze niet wordt gebruikt!
- Probeer tijdens het typen en het werken met de muis de pols zoveel mogelijk *neutraal* te houden. Dit betekent dat de pols en onderarm in één horizontale lijn staan. Probeer de hele onderarm te bewegen tijdens het muizen, in plaats van alleen vanuit de pols.
- Houd de muis ontspannen en voor in de hand vast.
- Dubbelklikken met de muis is belastend: stel dit langzaam in. Maak bij klachten bijvoorbeeld gebruik van een muis waarbij de dubbelklikfunctie met één klik kan worden uitgevoerd.
- Beperk het werken met de muis. Wissel het muizen af met het gebruik van toetscombinaties op het toetsenbord.

Documenthouder

- Indien je met veel documenten werkt, kan het gebruik van een documenthouder verbetering in de kijkrichting en houding geven. Deze documenthouder dient tussen het toetsenbord en het beeldscherm te worden geplaatst.

Werkwijze

- Creëer afwisseling in het werk en neem bijtijds en voldoende pauzes. Bijvoorbeeld ieder uur even rondlopen of tussendoor de rug even uitrekken.
- Beperk het beeldschermwerk tot maximaal zes uur per dag. Vermijd het thuis doorwerken op het beeldscherm als je de hele dag al achter het beeldscherm hebt gezeten.
- Vermijd stress zoveel mogelijk. Door stress ga je onbewust met meer gespannen spieren werken en daardoor neemt het risico op klachten toe.
- Neem klachten serieus! Ga niet pas goed zitten als je klachten krijgt, maar probeer klachten te voorkomen.