

# UW BUREAUSTOEL OP DE JUISTE MANIER INSTELLEN

## Juiste inrichting beeldschermwerk

Het is cruciaal de werkplek goed af te stemmen op de eigen lichaamsmaten. Daarnaast is het van belang om gedurende de dag regelmatig van werkhouding te veranderen. De hieronder getekende werkhouding is de basishouding en uitgangspunt.

## Instellingen Stoel

- Zithoogte

Als uitgangshouding ga je zo ver mogelijk naar achteren zitten op uw stoel, met de romp rechtop en je rug tegen de rugleuning van de stoel. De voeten staan hierbij plat op de grond, recht onder de knieën. Er is sprake van een optimale zithoogte wanneer de bovenbenen gelijkmatig worden ondersteund (en niet worden afgekneld door afhangende benen) en een hoek van ongeveer 90 graden maken met de onderbenen.

- Zitdiepte

Wanneer je stevig tegen de rugleuning aan gaat zitten moet je een vuist tussen de voorkant van de zitting en de knieholte kunnen plaatsen. Dit voorkomt afknelling van bloedvaten en zenuwen in de knieholte door de rand van de stoel.

- Lendensteun

De belangrijkste functie van de rugleuning is het bevorderen van een neutrale houding van de wervelkolom. Door steun te bieden ter hoogte van de bekkenrand kan het bekken niet achteroverkantelen en de onderrug in een onnatuurlijke houding dwingen. Stel de hoogte van de rugleuning zo in dat je de lendensteun (bolling) tegen de bovenrand van het bekken voelt. Wanneer je dit niet prettig vindt kun je de lendensteun iets hoger instellen, in de 'holling' van de rug.

- Armsteunen

Leg in zittende houding de vingertoppen van je rechterhand op je rechter sleutelbeen. Zorg ervoor dat de bovenarmen ontspannen langs het bovenlichaam hangen. De punt van je elleboog wijst de juiste hoogte van de rechter armsteun aan. Herhaal dit voor de linkerarm. Bij een juiste instelling moet het mogelijk zijn de onderarmen ontspannen op de armsteunen te laten rusten, zonder dat de schouders omhoog worden geduwd. Stel de breedte van de armsteunen zo in dat de ellebogen dicht bij het lichaam kunnen worden gehouden.

- Werkbladhoogte

Wanneer je meer dan 50% van de tijd gebruik maakt van het toetsenbord, dient de werkbladhoogte zo te worden ingesteld dat deze overeenkomt met de hoogte van de armsteunen; het steunvlak van de armsteunen loopt als het ware over in het werkvlak. Als de werkbladhoogte niet instelbaar is kan het nodig zijn een voetensteun te gebruiken (bij een te hoog werkblad). Relatief te lage tafels kunnen met hulpmiddelen hoger worden geplaatst.

## Inrichting van de beeldschermwerkplek

De inrichting van de beeldschermwerkplek wordt in het algemeen bepaald door de gebruiksfrequentie van beeldschermapparatuur (beeldscherm, toetsenbord en muis) en andere hulpmiddelen zoals telefoon, rekenmachine en naslagwerken.

- Positie beeldscherm

Het beeldscherm en het toetsenbord moeten zo geplaatst zijn dat je er recht achter kunt plaatsnemen. Spiegelingshinder in het beeldscherm kun je voorkomen door uw beeldscherm haaks op het raam en op geruime afstand van het raam (minimaal 1,5 meter) te plaatsen.

- Beeldscherminstelling

Wat betreft de kleurinstelling van het beeldscherm verdient een lichte achtergrond met donkere tekens de voorkeur.

- Beeldschermhoogte

De eerste regel op uw scherm ligt iets onder ooghoogte. Moet u veel op het toetsenbord kijken of als u een leesbril of bifocale bril gebruikt, zet het scherm dan wat lager.

- Kijkafstand

De aanbevolen afstand tussen de ogen en het beeldscherm (kijkafstand) is afhankelijk van de afmetingen van het beeldscherm. Houd tenminste 50 centimeter afstand van het scherm. Richtlijnen bij afstandbepaling zijn:

14 inch 50 - 70 cm

15 inch 55 - 75 cm

17 inch 60 - 85 cm

21 inch 75 - 105 cm

Afhankelijk van de lettergrootte kunnen aanpassingen nodig zijn. Om te voorkomen dat de ogen zich telkens op een andere afstand moeten instellen, dienen toetsenbord, document en beeldscherm zich op ongeveer gelijke kijkafstand te bevinden.

- Toetsenbord en muis

De afstand tot het toetsenbord moet zo zijn dat je er in een goede houding (rechttop zittend met de bovenarmen ontspannen langs het lichaam en de onderarmen en handen horizontaal) op kunt werken. Houd bij het bedienen van de muis je bovenarm dichtbij het lichaam.

- Overige hulpmiddelen

De middelen die het meest worden gebruikt, zoals bijvoorbeeld telefoon, schrijfblok en pen dienen zoveel mogelijk binnen de reikafstand te worden geplaatst. In de praktijk komt dit neer op plaatsing binnen een straal van ongeveer 50 cm.