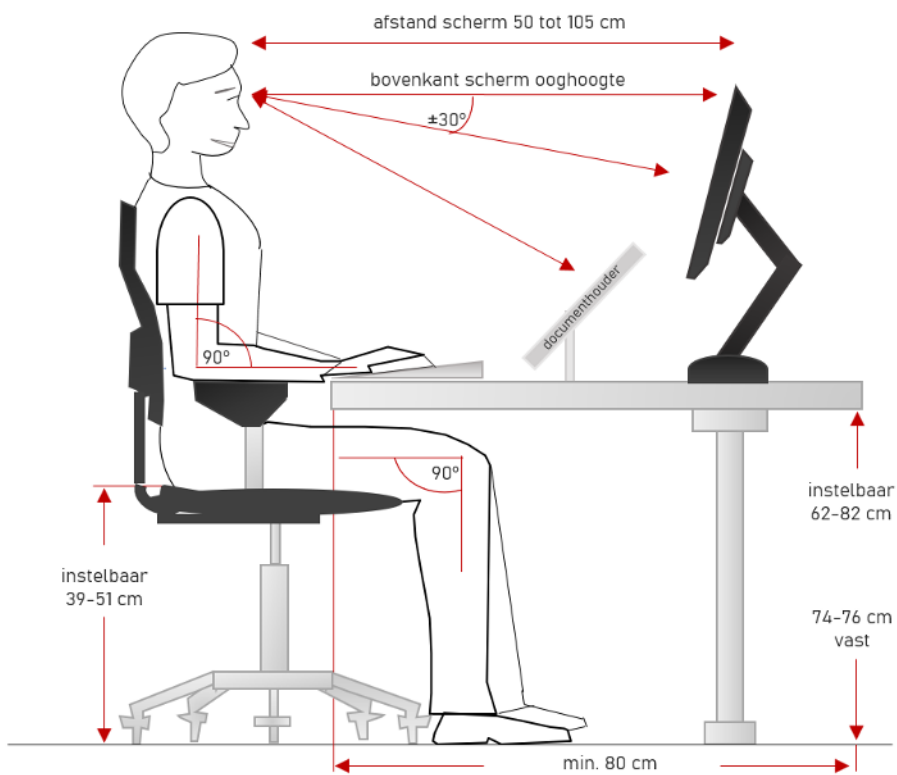


Instellen Werkplek



Bureaustoel

- Stel de stoel in met de benen in een hoek van 90° en de voeten plat op de grond.
- Zit achter op de stoelzitting.
- Stel de diepte van de zitting, zorg dat een vuist tussen de knieholte en de rand van de zitting past.
- De lendesteun bolling ondersteunt de rugholte ongeveer ter hoogte van de broekriem.
- Breng vingers naar ontspannen schouder, elleboogpunt geeft de hoogte van de armsteun aan.

Bureauhoogte

- De hoogte van het bureaublad is hetzelfde of max. 1 cm lager dan de hoogte van de armleuningen.
- Als het bureau niet in hoogte instelbaar is, zet de stoel omhoog totdat ellebogen op goede hoogte zijn.
- Gebruik eventueel een voetensteun om de voeten plat neer te kunnen zetten.

Beeldscherm

- Afstand beeldscherm tot ogen is bij 14": 50/70 cm, 15": 55-75 cm, 17": 60-85 cm, 19": 70-95 cm.
- Het beeldscherm staat altijd recht voor je.
- De bovenrand van het scherm is op ooghoogte of lager bij niet-blind typen en/of bril met leesgedeelte.
- Kantel het beeldscherm iets naar achteren.
- Zet het beeldscherm evenwijdig aan het raam om lichtweerskaatsing te voorkomen.
- Gebruik donkere letters op een lichte achtergrond.

Toetsenbord

- Armen rusten op armsteun.
- Plaats het toetsenbord waar de handen op het bureau liggen, hoek 90° boven- en onderarmen.
- Klap de pootjes van het toetsenbord in zodat het plat op het bureau ligt.
- De muis ligt vlak naast het toetsenbord of ter afwisseling voor het toetsenbord.
- Tip: muis zo min mogelijk, gebruik sneltoetsen.

Houding

- Wissel regelmatig af van zithouding.
- Zit rechtop met een lichte holling in de lage rug.
- Leun met de rug goed in de rugleuning, liever meer achterover dan voorover.
- Bij typen of muizen: onderarmen, polsen en handen in één lijn houden.
- Maak gebruik van de armsteunen, denk aan de houding van rug, bovenbenen en voeten.
- Probeer ontspannen te werken, denk aan de nek-, schouder- en armspieren.

Overige

- Gebruik bij veel typewerk een documentenhouder tussen toetsenbord en beeldscherm.
- Laptop: gebruik een laptopstandaard met losse muis en extern toetsenbord.
- Tablet: gebruik een tabletsteun.
- Plan micropauzes in en beweeg regelmatig op de werkplek.
- Kijk met regelmaat in de verte om de ogen te ontlasten.
- Laat regelmatig de ogen controleren, eventueel voor een computerbril.
- Verfris de geest door regelmatig eenvoudige rek- en strekoefeningen achter het bureau te doen.

Eenvoudige oefeningen voor de schouders

Ophalen

Adem in en haal de schouders in drie rustige tellen omhoog naar de oren.
Adem uit en laat de schouders vallen.

Rondjes draaien

Zit rechtop. Maak rondjes met de schouders.
Beweeg naar boven, naar achteren, naar beneden en naar voren.
Afwisselend voor- en achterwaarts.

Duwen

Breng de handen naar de heupen en adem diep in.
Bij het uitademen de kin lichtjes intrekken en de schouderbladen naar achter bewegen en samenduwen. En ontspan.

