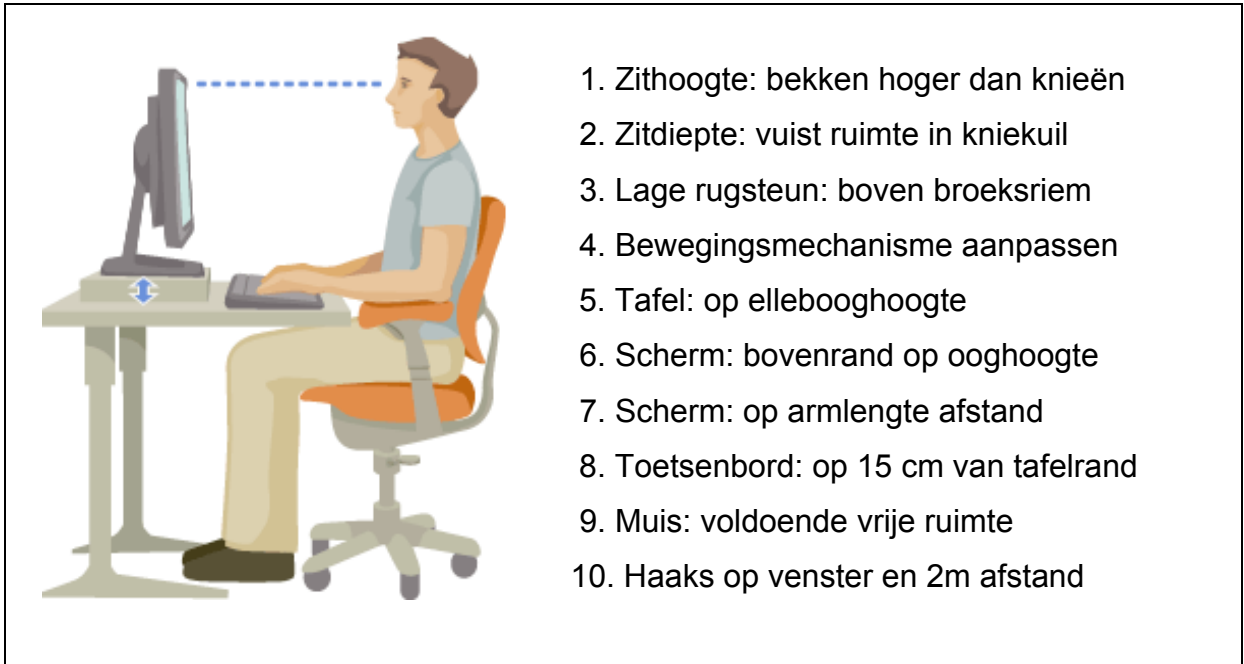


Tips Beeldschermwerk



1. Zithoogte: bekken hoger dan de knieën

Eerst gebeurt het instellen van de stoel. Zorg dat je met de voeten plat op de grond kan steunen en stel dan de zithoogte in. Het bekken moet daarbij iets hoger komen dan de knieën zodat de hoek tussen romp en bovenbenen groter is dan 90° . Dit heet een open heuphoek en laat een natuurlijke houding van de rug toe.

2. Zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil

Ga goed achteraan je stoel zitten. Met je rug tegen de rugleuning zou er nog een vuist ruimte moeten overblijven tussen de rand van de stoel en de kniekuil. Zo ontstaat er geen onaangename druk die bloedvaten of zenuwen afknelt.

3. Lage rugsteun: boven de broeksriem

De steun in de lage rug heeft best een bolle vorm. Deze past dan goed in de natuurlijke holle kromming van de lage rug. Deze kan je goed voelen door de handen boven de broeksriem te plaatsen. Op deze plek zou je ook de steun van de rugleuning moeten ervaren.

4. Bewegingsmechanisme: aanpassen in functie van lichaamsgewicht

Onder het motto “de beste houding is de volgende” wordt een bewegende stoel aangeraden. De houdingsveranderingen worden immers door de stoel gevolgd. Belangrijk daarbij is dat de weerstand van bewegen wordt afgesteld op basis van je lichaamsgewicht. Wie zwaar is, heeft een stroevare weerstand nodig dan wie licht is. In rechtopzittende houding moet je nog steeds voldoende steun in de rug ervaren.

5. Tafel: op ellebooghoogte

Bij een verstelbare stoel wordt ook een verstelbare tafel verondersteld. Na de goede zithouding kan je dan de tafel op ellebooghoogte instellen. Zo wordt het gewicht van de armen ondersteund of gedragen.

Bij een niet-verstelbare tafel kunnen kleinere mensen de bureaustoel hoger zetten tot de tafel ter hoogte van de ellebogen komt. Vermits de voeten niet meer ondersteund worden, is een voetensteun nodig. Grotere mensen moeten blokjes onder de tafel plaatsen om zo de hoogte aan te passen.

6. Beeldscherm: bovenrand scherm maximaal op ooghoogte

Wanneer je recht voor je uitkijkt, zou je op de bovenrand van het scherm moeten kijken. De rustblik van de ogen valt dan mooi in het midden. Voor mensen met een leesbril is vaak een lagere opstelling aangewezen.

7. Beeldscherm: op armlengte afstand

Een goede kijkafstand van het beeldscherm is op armlengte afstand. Met gestrekte vingers zou je het scherm nog net moeten kunnen raken. De tekens op het scherm dienen uiteraard groot genoeg te zijn.

8. Toetsenbord: op 15 cm van tafelrand

Om de armen te laten rusten op de tafel, moet er een vrije ruimte zijn van ongeveer 15 cm tot het toetsenbord. Toetsenborden zijn zo dun mogelijk en wie blind kan typen, mag de pootjes inklappen. De polsen blijven dan meer in het verlengde van de voorarm.

9. Muis: voldoende vrije ruimte

Om bewegingen vanuit de hele arm mogelijk te maken, heeft de muis voldoende vrije ruimte nodig naast het toetsenbord. Te weinig ruimte leidt tot kleine bewegingen vanuit de pols en laat deze nu juist klachten veroorzaken.

10. Haaks op het venster en 2m afstand

Om een goede lichtinval te hebben staat de bureau best loodrecht op het venster. Het licht valt zijwaarts in en weerkaatst ook zijwaarts. Om geen nadelige invloed van het heldere buitenlicht te hebben, wordt ook 2 meter afstand aangeraden. Wanneer dit niet mogelijk is, kunnen lamellen voorzien worden als helderheids- of zonnewering.