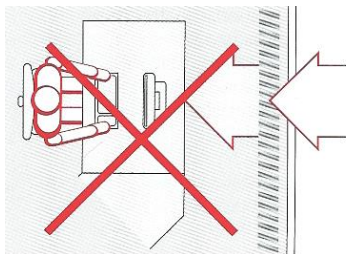


### DOEL:

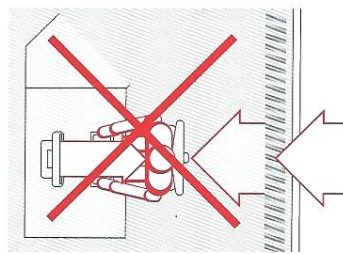
**Voorkomen van lichamelijke klachten veroorzaakt door foutieve werkhouding, verkeerde instellingen en/of opstelling van beeldscherm, toetsenbord of muis.**



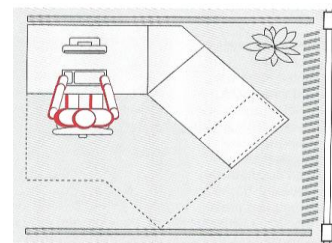
### STAP 1 – Correcte positie van tafel en beeldscherm



Te veel frontale lichtinval  
Te hoog contrast



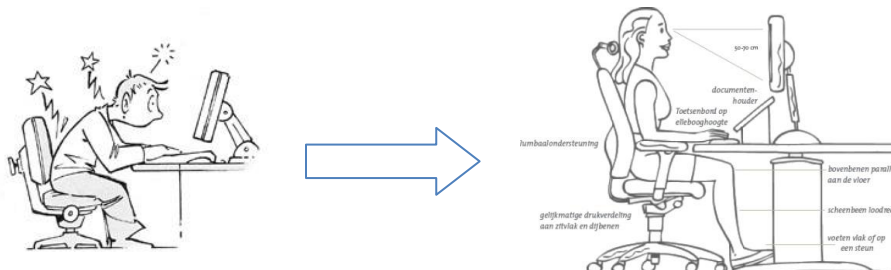
Storende lichtinval op scherm  
Spiegelingen – reflecties  
Slechte leesbaarheid



Voldoende afstand tot raam  
Geen verblinding of reflectie

### STAP 2 – Goede zithouding

1. Stel de zithoogte zo in dat:
  - de voeten plat op de vloer staan;
  - de hoek tussen boven- en onderbenen iets groter is dan 90°.
2. Verschuif het zitvlak zo dat een vuist tussen zitvlak en knieholte kan;
3. Maak een rechte hoek met de arm, stel de hoogte van de armleuningen zo in dat deze, met ontspannen schouders, de ellebogen ondersteunen;
4. Stel de hoogte van de rugleuning zo in dat deze de onderrug goed ondersteunt.



In ideale omstandigheden zou nu de hoogte van het bureaublad overeen moeten komen met de hoogte van de armleuningen.

Indien dit niet het geval is, dan zijn er volgende mogelijkheden:

- Is het bureau in hoogte instelbaar, pas dan de hoogte aan.

- Is dit niet mogelijk? Ga dan als volgt te werk:



- Pas de zithoogte van de stoel zo aan dat de hoogte van armleuningen en werkblad overeenkomen;
- Voorzie een in-hoogte-instelbaar voetbankje en stel dit zo in dat de voeten hier plat op rusten.

### STAP 3 – Correcte opstelling van het beeldscherm



- Plaats het scherm steeds RECHT voor je!!
- Plaats de bovenste werkbalk op het scherm op ooghoogte.
- Hoe breder het scherm, hoe groter de afstand tot het scherm (minimaal 50 cm voor 17").

### STAP 4 – Plaatsing van andere benodigdheden

Het TOETSENBORD en de MUIS moeten "binnen handbereik" zijn en dit zonder dat de arm gestrekt wordt. Het toetsenbord staat op ongeveer 15cm van de tafelrand en de muis direct naast het toetsenbord. Met minimale armbewegingen moet zowel het toetsenbord als de muis kunnen bediend worden. De ergonomisch verantwoorde dikte van een toetsenbord of muis is maximaal 4 cm. Hoe dikker, hoe meer de hand achterover buigt en hoe meer de pols en pezen worden belast.

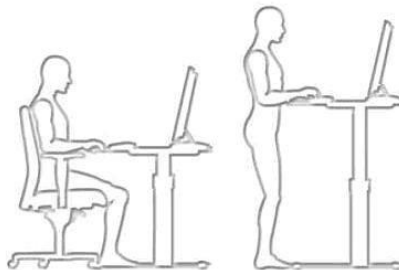
Gebruik een DOCUMENTHOUDER wanneer je regelmatig documenten overtypt of gegevens van documenten moet invoeren. Plaats de documenthouder tussen toetsenbord en beeldscherm als je niet blind typt. Anders maak je gebruik van een houder die vlak naast het scherm wordt geplaatst. Vermijd documenten naast het toetsenbord te leggen!

Maak je regelmatig gebruik van een TELEFOON (of rekenmachine) dan geldt dezelfde voorwaarde: ze moeten zonder te "reiken" kunnen gebruikt worden.

#### TIP!

Vermijd langdurig zitten! Heb je een zit-stabureau? Doe dan ook regelmatig je werk staand. Las bovendien geregeld een pauze in en beweeg!

Ideaal is om 30 minuten zittend werk, af te wisselen met een korte pauze 1 à 2 minuten (bv. door kopieer- of printwerk, klasseren, ...). Al staande werken moet je leren! Dit bouw je op met kleine stapjes. Je lichaam moet eraan wennen. Maar ook hier is het belangrijk dat je voldoende afwisselt en maximaal een half uur recht staat.



### VRAGEN?

Vanaf 2016 is de verplichting van periodieke medische onderzoeken voor beeldschermwerk weggefallen. Dit betekent dat er geen medische onderzoek meer wordt georganiseerd voor de medewerkers die voorheen op consultatie gingen bij de arbeidsgeneesheer.

Je kan wel nog altijd een spontane consultatie aanvragen. Spreek je leidinggevende hierover aan.

Bij onduidelijkheden of vragen, informeer bij je leidinggevende of de preventieadviseur ([jo.lemmens@iok.be](mailto:jo.lemmens@iok.be)).