

INSTRUCTIEKAART

Ergonomische inrichting PC-werkpost

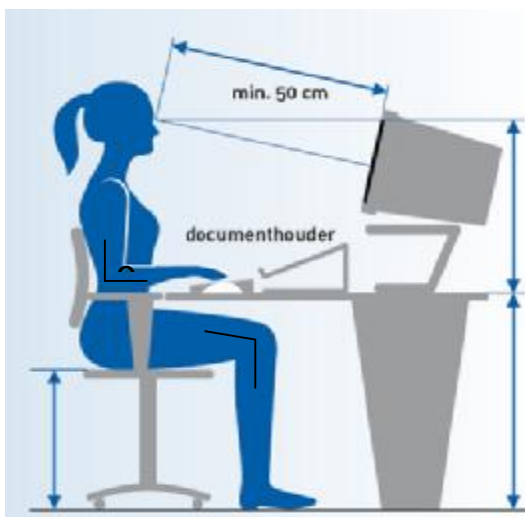
Doel:

Voorkomen van lichamelijke klachten door foutieve werkhouding of verkeerde werkpostinstelling.

Stap voor stap naar een goede zithouding:

BUREELSTOELINSTELLINGEN:

1. Stel de zithoogte zo in dat:
 - de voeten plat op de grond staan
 - de hoek tussen boven en onderbenen iets groter is dan 90°
2. Verschuif de zitting zo dat 3 tot 4 vingers tussen zitting en knieholte kunnen
3. Stel de hoogte van de rugleuning zo in dat deze de onderrug (lende) goed ondersteunt
4. Indien armsteunen aanwezig, neem dan volgende stappen in acht:
 - Ga ontspannen zitten en hou je armen ontspannen naast je lichaam
 - Maak met je onderarmen een hoek van 90° ten opzichte van je bovenarm
 - Stel de armsteunen zo in dat deze je onderarmen net ondersteunen
5. Indien dynamische rugondersteuning aanwezig is (d.w.z. rugleuning kan bewegen):
 - De rugleuning instellen op je gewicht.
 - De rugleuning niet vastzetten (= actieve, dynamische rugondersteuning)



BUREELINSTELLINGEN:

1. Meer beeldschermwerk dan kantoorwerk: hoogte van het bureaublad komt overeen met de hoogte van de armleuningen = onderkant van je elleboog.
2. Meer kantoorwerk dan beeldschermwerk: bureaublad 3 à 4 cm hoger

Indien je bureel niet in hoogte verstelbaar is en de hoogte is niet juist, dan zijn er twee mogelijkheden:

- Het werkblad staat voor jou te hoog:
 - o Indien mogelijk laat je het werkblad verlagen.
 - o Kan dit niet, dan dien je de stoel hoger te zetten en werk je met een schuin voetenbankje (5 à 10° hellingshoek).
- Het werkblad staat voor jou te laag:
 - o Je moet het werkblad laten verhogen.

OPSTELLING BEELDSCHERM:

1. Zorg dat je steeds recht voor het scherm zit ! Beeldscherm en klavier recht voor je.
 - Op een aangepaste afstand (50 à 70 cm) afhankelijk van de grootte van je beeldscherm.
2. Stel hoogte van beeldscherm zodanig in dat de bovenrand ± op ooghoogte staat.
Opgelet: Voor (lees)brildragers gelden bovenstaande vuistregels niet. Zij dienen de hoogte aan te passen zodat zij met een ontspannen nek, de tekens op het beeldscherm goed kunnen lezen.
3. Zorg voor voldoende ruimte vóór het toetsenbord zodat je polsen nog voldoende steun krijgen:
 - ± 20 cm van de rand van het bureel tot aan het midden van je toetsenbord
4. De pootjes van het toetsenbord worden bij voorkeur ingeklapt
5. Bij veelvuldig gebruik van documenten (overtypen, aflezen gegevens en invoeren in pc, ...)
 - Ofwel document bevestigen in documenthouder, geplaatst vlak naast het beeldscherm
 - Ofwel document leggen tussen ruimte klavier en beeldscherm. Hiervoor bestaan ook speciaal toebehoren.