|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ZIT IK WEL GOED?**  **Een zelfscreening van je eigen werkplek** | | | |
| **Onderstaande vragen (1-2) zijn informatief, maar wel belangrijk om een correcte interpretatie van de antwoorden op de resterende vragen (A-I) mogelijk te maken.** | | **JA** | **NEEN** |
| 1 | Werk je per week 3 dagen of meer? |  |  |
| 2 | Werk je per dag 4 uur of meer aan een beeldscherm? |  |  |
| **Ga aan je computer zitten zoals je dat altijd doet en vul dan onderstaande vragen in. Dus niet eerst lezen en dan invullen.** | | | |
| **VRAGEN** | | | |
| A | Staan je beide voeten plat op de vloer of op een voetenbankje? |  |  |
| B | Is je heuphoogte iets hoger (3-5cm) dan je kniehoogte (vraag eventueel aan een collega)?  (zie tekening hieronder) |  |  |
| C | Zit je met de rug tegen de rugleuning? |  |  |
| D | Kun je je vuist net tussen de rand van de stoel en de knieholte steken? |  |  |
| E | Staan onder- en bovenarmen in een hoek van iets meer dan 90°? |  |  |
| F | Staat je tafel of bureau op ellebooghoogte? |  |  |
| G | Zit je recht voor het beeldscherm (ook met twee schermen, tweede scherm staat links of rechts)? |  |  |
| H | Kijk je op de bovenkant van het scherm als je recht vooruit kijkt? |  |  |
| I | Is er ongeveer een armlengte afstand tussen aangezicht en beeldscherm (strek je arm vooruit en probeer het scherm aan te raken)? |  |  |
| **Als je op de vragen (A-I) 3 keer of meer ‘neen’ hebt geantwoord, zijn de instellingen niet in orde.**  **Dit kan op termijn lichamelijke gevolgen hebben (denk hierbij aan pijn in de nek, de schouder of lage rug).**  **Een nazicht van de werkpost is noodzakelijk. Als je dit wenst, kan je dit doorgeven aan …** | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AANDACHTSPUNTEN VOOR EEN GOEDE ZITPOSITIE EN CORRECT INGESTELDE BEELDSCHERMWERKPOST** | | |
| ergonomisch zitten aan je bureau | 1. | De schoenen dienen plat op de vloer gezet kunnen worden. |
| 2. | Zithoogte: het bekken is hoger dan de knieën (3-5cm).  Of anders de hoek van de boven- en onderbenen is iets meer dan 90°. |
| 3. | Zitdiepte: er is net een vuistruimte tussen de knieholte en de zitting. |
| 4. | Steun lage rug: de bolle vorm van de rugleuning zit net boven de broeksriem. |
| 5. | Hoogte tafel (= hoogte armsteunen):   * Tafel op ellebooghoogte * Onder- en bovenarmen staan in een hoek iets groter dan 90°. |
| 6. | Ingeval van één scherm, staat het scherm recht voor je.  Ingeval van twee schermen:   * Zet het meest gebruikte scherm recht voor je en plaats het andere er vlak naast (liefst in een hoek van 15°) * Gebruik beide schermen = evenveel? Zet ze dan beide, zo goed als dat gaat, recht voor je. |
| 7. | Bovenrand scherm op ooghoogte. |
| 8. | Kijkafstand op armlengte afstand. |
| 8. | Toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen. |
| 9. | Positie muis: vlak naast het toetsenbord en voldoende vrije ruimte rond muis. |