

Correcte afstelling van de stoel



Schakel het dynamisch mechanisme in !

Sommige stoelen zijn zo bedacht dat ze uw bewegingen volgen. Activeer het dynamisch mechanisme en stel het in, in functie van uw lichaamsgewicht !

Kantel naar voren wanneer u met het toetsenbord werkt en wissel af men periodes waarop u naar achteren leunt om documenten te lezen of te telefoneren.

Gebruik van de armsteunen

Ronding van de rugleuning ter hoogte van de lage rug

Laat 4 vingers tussen de voorrand van de zitting en de knieholte

Knieën ietsje lager dan de heupen

Voeten plat op de grond



Correcte opstelling van de hardware

Schik uw apparatuur recht voor u, volgens de opstelling toetsenbord – documenten – scherm. Alle tools moeten zich binnen handbereik bevinden.

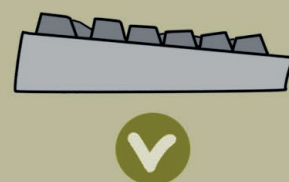
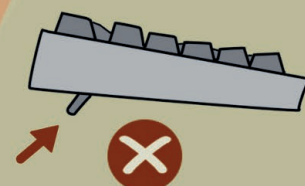
Plaats het scherm op een comfortabele afstand van uw ogen (op ongeveer een armlengte van u verwijderd)

Ruimte voor documenten

Muis aangepast aan de handgrootte

Werkvlak moet vrij zijn

Toetsenbord op 10 cm van de rand van het werkvlak



Klap de pootjes onderaan het klavier in om problemen ter hoogte van de pols te vermijden..

Correcte opstelling van het scherm

Stel de bovenrand van het scherm in op ooghoogte.

Wanneer men een bril draagt met multifocale glazen, moet het scherm steeds zo laag mogelijk geplaatst worden.

20°

Werkblad ter hoogte van de armsteunen

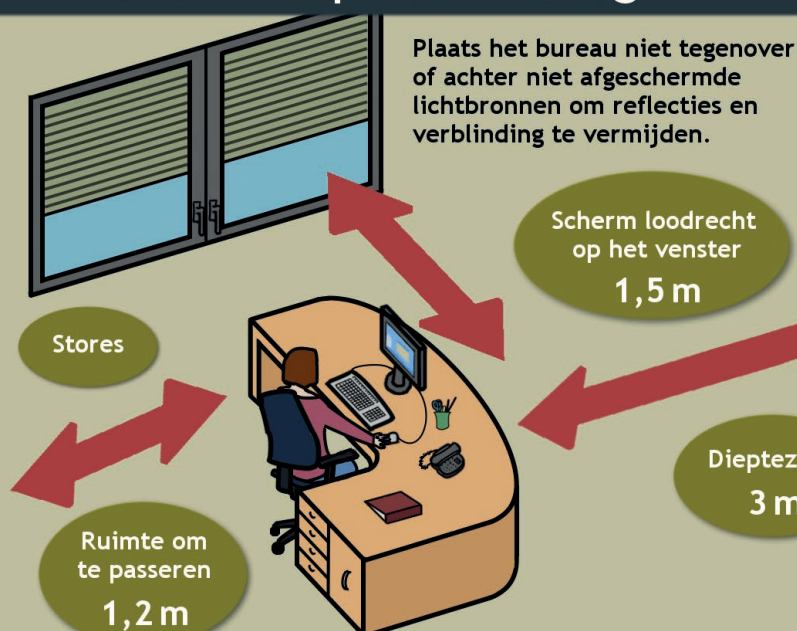
Ruimte om de benen te strekken



Wanneer u dagelijks meer dan 2 uur beeldschermwerk verricht, is het wenselijk om gebruik te maken van een laptopsupport samen met een externe muis en toetsenbord, of van een docking station verbonden met een scherm, een toetsenbord en een muis.



Correcte werkplekinrichting



Kies voor een opstelling waarbij u geen hinder ondervindt van blikken achter u, die de interacties tussen medewerkers vergemakkelijkt en die u in staat stelt om u 'thuis' te voelen op kantoor.



Enkele tips...

- ✓ Verander regelmatig van positie
- ✓ Wissel beeldschermwerk af met andere taken
- ✓ Blijf niet langer dan een uur onafgebroken voor het scherm
- ✓ Las actieve pauzes in (stappen tot aan de printer, een praatje gaan maken met een collega, de trap nemen in plaats van de lift...)



We maken werk van welzijn
Votre bien-être, notre métier

Gemeenschappelijke Dienst voor
Preventie en Bescherming op het Werk
Centrale Cel

WTC III - 6de verdieping
S. Bolivarlaan, 30
1000 Brussel

info@empreva.fgov.be

www.empreva.be

Optimale inrichting van de beeldscherm- werkplek



We maken werk van welzijn
Votre bien-être, notre métier

