



## Werkplekinstelling

Een juiste zithouding vormt de basis voor een gezonde werkwijze. De bureaustoel dient als uitgangspunt genomen te worden voor de inrichting van uw werkplek.

### Bureaustoel

- ▶ Ga recht op uw stoel zitten, met gestrekte rug en nek. Zet uw voeten plat op de grond, houd de bovenbenen evenwijdig aan elkaar met de knieën in een hoek van 90° of iets meer;
- ▶ De zitting van uw stoel dient horizontaal te zijn. De zitting mag niet in de knieholte drukken (risico van afknellen van zenuwen en bloedvaten, houd daarom een vuistbreedte ruimte). Dit kan men voorkomen door de zitting naar voren of achteren te verstellen;
- ▶ Stel de zithoek (hoek tussen zitting en rugleuning) in op 90°;
- ▶ Stel de rugleuning in op de juiste hoogte: de onderrug dient ondersteund te worden door de bolling van de rugleuning. Op deze wijze kan het bekken in de middenstand gehouden worden. Dit is minder belastend voor uw rug;
- ▶ Stel de hoogte van de armleuningen zo in, dat de schouders laag blijven en de ellebogen een hoek van 90° maken als de armen op de armleuningen liggen;
- ▶ Stel indien mogelijk de armleuningen ook in de breedte in, zodanig dat de ellebogen bij typwerkzaamheden ondersteund worden.

### Bureautafel

- ▶ Stel de hoogte van het bureaublad in ter hoogte van de armleuningen of ter hoogte van de onderarmen waarbij de ellebogen een hoek maken van 95°;
- ▶ Als de hoogte van het bureau niet in te stellen is, kunt u het volgende doen:
  - Bureau te laag? Maak gebruik van bierviltjes of blokjes;
  - Bureau te hoog? Stel de stoel dusdanig in dat u op de juiste hoogte ten opzichte van het bureaublad komt te zitten. Maak gebruik van een voetenbankje om de voeten neer te kunnen zetten, waarbij de knieën in een hoek van 90° of iets meer staan.

### Beeldscherm

- ▶ Plaats het beeldscherm 1½ meter van het raam en haaks op het raamoppervlak, ter voorkoming van spiegelingen;
- ▶ Plaats het beeldscherm recht voor u en houd hierbij de volgende afstanden aan:
  - 55-75 cm bij 15 inch;
  - 60-85 cm bij 17 inch;
  - 75-105 cm bij 21 inch.NB. afhankelijk van de lettergrootte.
- ▶ Plaats uw beeldscherm op ooghoogte. Op deze manier kunt u uw hoofd rechtop houden en wordt uw nek minder belast;
- ▶ Plaats het beeldscherm licht gekanteld naar achteren;
- ▶ Plaats een documenthouder tussen toetsenbord en beeldscherm als u veel documenten gebruikt tijdens het beeldschermwerk.