## Opdracht 1

## De goede werkplek

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Werkplek:** | **1** | | **2** | | **3** | |
| **Akkoord:** | **J** | **N** | **J** | **N** | **J** | **N** |
| **Werkomstandigheden** |  |  |  |  |  |  |
| Hoofd en nek zijn rechtop (niet naar voor of naar achter gebogen). |  |  |  |  |  |  |
| Hoofd, nek en romp zijn niet gedraaid. |  |  |  |  |  |  |
| Schouders zijn ontspannen (niet opgetrokken of omhoog geduwd). |  |  |  |  |  |  |
| Bovenarmen hangen recht naar beneden. |  |  |  |  |  |  |
| Onderarmen zijn parallel aan de grond. |  |  |  |  |  |  |
| Pols en handen zijn recht (niet gebogen en geen zijwaartse afwijking). |  |  |  |  |  |  |
| Bovenbenen zijn zo goed als parallel aan de grond. |  |  |  |  |  |  |
| Knieën en onderbenen zijn iets meer dan 90 graden gebogen. |  |  |  |  |  |  |
| Voeten staan plat op de grond of worden ondersteund. |  |  |  |  |  |  |
| **Bureaustoel** |  |  |  |  |  |  |
| Rugleuning zorgt voor steun in de lage rug. |  |  |  |  |  |  |
| Zitbreedte en -diepte zijn aangepast aan jouw lichaamsmaten. |  |  |  |  |  |  |
| De voorste rand van het zitvlak duwt niet tegen de kniekuil of onderbenen. Tussen je been en de voorste rand van de zitting moet een vuist passen. |  |  |  |  |  |  |
| Het zitvlak heeft een kussen (alleen nodig als je langer dan een uur onafgebroken zit) en is afgerond aan de voorkant. |  |  |  |  |  |  |
| Armsteunen ondersteunen de armen tijdens het computerwerk. Heb je geen armsteunen, dan kan het ook zijn dat de werktafel je onderarmen ondersteunt. |  |  |  |  |  |  |
| **Toetsenbord en muis** |  |  |  |  |  |  |
| Het steunvlak voor toetsenbord en muis is stabiel en groot genoeg. |  |  |  |  |  |  |
| De muis ligt vlak naast het toetsenbord. |  |  |  |  |  |  |
| De muis is gemakkelijk te bedienen en aangepast aan de handgrootte (niet hoger dan 2 centimeter). |  |  |  |  |  |  |
| Polsen en handen rusten niet op een scherpe of harde rand. |  |  |  |  |  |  |
| **Beeldscherm** |  |  |  |  |  |  |
| De bovenkant bevindt zich op of iets onder ooghoogte. |  |  |  |  |  |  |
| Als je een bril draagt, moet je je hoofd niet achterover hoeven te strekken om van het beeldscherm te kunnen lezen. |  |  |  |  |  |  |
| De afstand laat toe dat je van het scherm leest zonder dat je hoofd, nek of rug hoeft te buigen. |  |  |  |  |  |  |
| Het beeldscherm bevindt zich recht voor je. |  |  |  |  |  |  |
| **Beenruimte** |  |  |  |  |  |  |
| De bovenbenen hebben voldoende vrije ruimte tussen stoel en tafel. |  |  |  |  |  |  |
| Benen en voeten hebben voldoende vrije ruimte onder de computertafel. |  |  |  |  |  |  |
| **Afwisseling** |  |  |  |  |  |  |
| Het computerwerk kan worden afgewisseld met andere taken of je hebt de mogelijkheid om op de beeldschermwerkplek minipauzes te nemen. |  |  |  |  |  |  |

Plaats hier de foto’s.