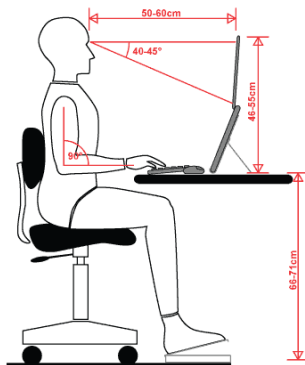


## Gezond werken met de computer en laptop

Een goede werkplek en werkhouding zijn van groot belang om gezondheidsklachten bij beeldschermwerkers te voorkomen. Voor wie veel achter het bureau zit en met de computer werkt is een verantwoorde en op de gebruiker afgestemde werkplekinrichting essentieel. Staat de stoel goed afgesteld, is het bureau niet te hoog of te laag en staat de monitor wel goed?

## Instructie voor instelling van de bureaustoel en werkplek



zithouding: rechtop zitten

zitdiepte: vuistbreedte tussen knieholte en rand zitting

rugleuning: hoogte zodanig dat bolle deel rugleuning (lendensteun) in holle deel rug valt (moet comfortabel voelen)

armsteunen: (op de afbeelding ontbreken armsteunen, maar de meeste bureaustoelen zijn wel van armsteunen voorzien) schouders ontspannen laten hangen en armsteunen zodanig afstellen dat de ellebogen worden ondersteund

stoelhoogte: goed contact met de voeten op de grond; eventueel een voetenbankje gebruiken

bureauhoogte: zodanig dat de (goed afgestelde) armsteunen op ongeveer dezelfde hoogte staan als het bureaublad

- te hoog bureau: (risico: nek- en schouderklachten t.g.v. werken met opgetrokken schouders) indien mogelijk bureau lager afstellen of, bij kleine afwijking, stoel iets hoger zetten en eventueel voetenbankje gebruiken

bij grote afwijking: ander bureau

- te laag bureau: (risico: rug-, nek en schouderklachten t.g.v. voorovergebogen zitten) indien mogelijk bureau hoger afstellen of, bij kleine afwijking, stoel iets lager zetten;

bij grote afwijking: ander bureau

monitorpositie op het bureau: bij voorkeur recht op het bureau; in ieder geval er voor zorgen om bij het werken met de PC recht achter het toetsenbord en beeldscherm te zitten en beslist niet gedraaid of scheef vanuit een andere positie

monitorafstand: kijkafstand tussen 55-65 cm (ongeveer armlengte), bij grotere monitoren iets verder

monitorhoogte: bovenrand scherm ongeveer op ooghoogte

positie muis: houd de muis zo dicht mogelijk bij het lichaam, vlak naast het toetsenbord; ver reiken verhoogt de spierspanning in de schouder en kan daardoor snel leiden tot pijnklachten

### **Beeldschermbril**

Veel mensen krijgen vanaf de leeftijd van ca. 40-45 jaar moeite met lezen, eerst dichtbij op papier en wat later ook op een beeldscherm. In eerste instantie volstaat een gewone leesbril bij het computerwerk, maar na verloop van tijd voldoet dit niet meer. Men gaat dan ongemerkt te veel voorover zitten werken, vaak met allerlei lichamelijke klachten tot gevolg. Een zg. computer- of beeldschermbril kan dan uitkomst bieden. Medewerkers die regelmatig 2 uren of meer per dag beeldschermwerk verrichten, komen in aanmerking voor een door de werkgever verstrekte computerbril.

Het Noorderpoort heeft daar een regeling voor ontwikkeld. Voor meer informatie hierover kan men contact opnemen met de arboconsulent (Gerrie Zeedijk, tel. 050-5977400 / g.zeedijk@noorderpoort.nl).

### **Plaats monitor ten opzichte van raam/lichtinval**

Vooraf bij werkplekken dicht bij het raam komt het vaak voor dat er bij een bepaalde lichtinval hinderlijke schittering op het beeldscherm optreedt (bij zitten met de rug naar het raam) of verblinding door licht van buiten (bij zitten met het gezicht richting raam). Daarom is plaatsing van het beeldscherm haaks op het raam aan te raden, op een afstand van minimaal 1 meter vanaf het raam. De lichtinval is dan optimaal.

### **Regelmatig pauzeren**

Ter preventie van overbelasting en fysieke klachten is het goed om regelmatig korte pauzes in te lassen, desnoods alleen even met handen en polsen wapperen en/of wat vingeroefeningen doen. Na twee uur ononderbroken beeldschermwerk is pauzeren zelfs wettelijk verplicht.

### **Laptopgebruik**

Een laptop mag niet langer dan 2 uren per dag op een vaste werkplek gebruikt worden, zolang er geen ergonomische aanpassingen zijn gedaan. Pas als een laptopstandaard wordt gebruikt, een apart toetsenbord en een gewone muis, voldoet de PC-opstelling aan de reguliere eisen voor een computerwerkplek.



meeneembare laptopstandaard



bureau-standaard

Deze opstelling voldoet aan de eisen voor een ergonomisch verantwoorde (beeldscherm)werkplek. Hier wordt gebruik gemaakt van een dunne, lichte aluminium standaard die met name bestemd is voor mobiel gebruik. Hij past in de laptotas, evenals het minitoetsenbord. Handige extra voorziening is de geïntegreerde documentenstandaard, die overbelasting van nek kan helpen voorkomen.

Voor een vaste werkplekopstelling bestaan er o.a. stevige, kunststoffen standaards, ook voorzien van een documenthouder.

Daarnaast zijn er laptopstandaards die aan de achterkant van de laptop zelf worden bevestigd, deze hebben geen documentenstandaard. In alle gevallen moet gebruik worden gemaakt van een apart toetsenbord(je) en een aparte muis.