

CHECKLIST BEELDSCHERMWERKPLEK

Met deze checklist voor beeldschermwerkplekken kun je zelf volgens een vast stappenplan je werkplek optimaal instellen. De meest voorkomende situaties en instellingen komen aan de orde. Daarnaast worden tips gegeven over een gezonde werkhouding en werkwijze. Indien jouw werkplek of werksituatie (teveel) afwijkt van deze instructie en adviezen, neem dan contact met ons op via info@belife.nl. We helpen je graag verder.



De bureaustoel

a) zithoogte: heupen iets hoger dan de knieën.
Optie (*): de zitting horizontaal of iets voorover gekanteld

b) zitdiepte: zit volledig achter op de zitting.
Maximaal een handbreedte ruimte tussen de knie en de zitting

c) rugleuning hoogte: de bolling van de rugleuning in de holte van de lage rug

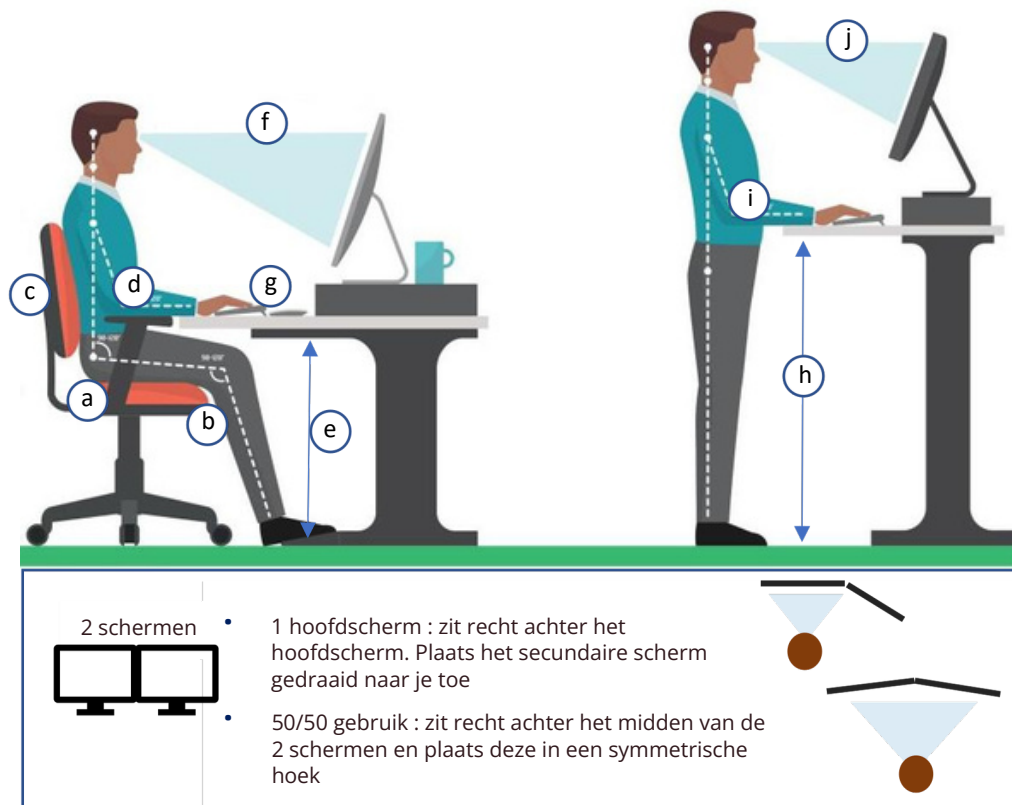
d) hoogte armsteunen: elleboog 90-100 gr gebogen, ontspannen schouders, losjes steunend op de armleuning

***) beweeginstelling (synchroon mechanisme)** bij voorkeur in de actieve stand. Stel deze in (waar mogelijk) op het lichaamsgewicht



Het bureau

e) de bovenzijde van het werkblad op gelijke hoogtemet (of iets lager, maar niet hoger dan) de armleuningen.



Het beeldscherm en toebehoren

f) beeldscherm op armlengte afstand en op ooghoogte

g) toetsenbord op 10 cm afstand van de bureaurand.

- De steuntjes van het toetsenbord ingeklapt.
- Maak geen gebruik van een muismat
- Vermijd bij voorkeur het gebruik van een voetensteun



Staand werken

h&i) met de ellebogen 90 graden gebogen (en ontspannen schouders) staat het werkblad 10cm lager dan de onderarmen op de juiste hoogte

j) beeldscherm op (of net iets onder) ooghoogte

Naast een ergonomisch ingestelde werkplek zijn ook een goede werkhouding en een gezonde werkwijze (je werkorganisatie) van belang. Wissel regelmatig van houding en beweeg voldoende. Minimaal elk uur 5 minuten aaneengesloten bewegen is het uitgangspunt. Maak een lunchwandeling, haal zelf je drinken, telefoneer staand of lopend zijn enkele voorbeelden. Maak eventueel gebruik van pauzesoftware.