



ERGONOMISCH WERKEN AAN EEN BEELDSCHERMWERKPOST

De inrichting van een beeldschermwerkpost

- **De stoel** is voorzien van een poot met 5 wieltjes. De wieltjes zijn aangepast aan het soort vloer (hard of tapijt).
- De **hoogte van de zitting van de stoel** is instelbaar.
 - Juist: gelijkmatige steun en druk over de ganze dijen.
 - Te laag: onvoldoende ondersteuning van het voorste deel van de dijen.
 - Te hoog: geen of slecht contact tussen de voeten en de grond en/of druk op het voorste deel van de dijen.
- **De diepte van de zitting.**
 - Pas deze aan indien mogelijk en stel zo in dat de dijen maximaal ondersteund worden.
 - Bewaar minimaal een drietal vingers vrije ruimte tussen de voorkant van de zitting en de kuit.
- De **rugleuning** is instelbaar in **hoogte**.
 - De bolle kromming van de rugleuning dient de holle kromming van de lage rug te ondersteunen.
- **De armsteunen** zijn best kort en in hoogte instelbaar.
 - Juiste hoogte van de armsteunen komt overeen met ellebooghoogte (ontspannen schouders).
 - Breedte aanpassen indien mogelijk zodat de ellebogen kortbij de romp blijven zonder te knellen.
 - De armsteunen wegnemen als ze hinderen om voldoende dicht tegen de tafel aan te schuiven.
- **Bewegend of dynamisch zitten.** Zet de stoel in de bewegende stand indien mogelijk.
 - Stel de weerstand van het bewegingsmechanisme in.
 - Te veel weerstand maakt dat je te hard moeten drukken om te bewegen.
 - Te weinig weerstand geeft een gevoel van achterovervallen in stoel.
 - Juiste weerstand maakt dat de stoel uw bewegingen volgt.
- De hoogte van het **bureaublad** komt overeen met ellebooghoogte.
 - Pas de hoogte van uw bureel aan, indien dit in hoogte instelbaar is.
 - Indien dit niet mogelijk is:
 - Stel uw totale stoel (niet alleen de armleningen) wat hoger of wat lager in om de hoogte van het bureaublad met uw ellebooghoogte te laten overeenkomen.
 - Voor kleine personen is **een voetensteun noodzakelijk**. Zo kan de stoel hoger ingesteld worden tot de ellebooghoogte overeenkomt met de hoogte van het werkblad met behoud van een comfortabele zitpositie.
 - Voor grote personen dient het **bureau opgehoogd** te worden om de ellebooghoogte en het werkblad op elkaar af te stemmen.
- **Het werkblad.**
 - Dit is minstens 80 cm diep. Dit is voldoende voor een flat screen. Bij een kathodescherm is minstens 90 - 100 cm aangewezen.
 - De **dikte** is niet groter dan 3 cm.
 - Het is mat en licht gekleurd en heeft best afgeronde boorden.
- **Het beeldscherm.**
 - De bovenrand van het beeldscherm staat op ooghoogte.
 - Het beeldscherm moet op de juiste hoogte kunnen ingesteld worden: in hoogte verstelbaar beeldscherm of met een beeldschermverhoger.
 - Het beeldscherm dient kantelbaar te zijn.
 - De optimale **leesafstand** voor het beeldscherm ligt tussen 50 en 70 cm (armafstand).
 - Er zijn geen reflecties waarneembaar op het beeldscherm.
- **Het beeldscherm en het toetsenbord** liggen in één lijn, recht voor de gebruiker.



Contact: Departement Ergonomie – E: Ergonomie@mensura.be



ERGONOMISCH WERKEN AAN EEN BEELDSCHERMWERKPOST



- **Het toetsenbord** ligt plat (pootjes niet gebruiken) voor de gebruiker op ongeveer 10 tot 15 cm van de rand van het werkvlak.
- Bij veelvuldig samenwerken met papieren documenten en beeldscherm is het gebruik van een **documenthouder** aan te raden.
 - Plaatsing: best tussen het beeldscherm en het klavier.
- De **muis** bevindt zich naast het klavier.
 - Een muismat is meestal niet noodzakelijk, hij beperkt de bewegingen tot zijn oppervlakte.
 - Een polssteun is af te raden, hij immobiliseert de pols en dwingt u de muis te besturen vanuit de pols.
- Losliggende **kabels** dienen vastgemaakt te worden, best d.m.v. een kabelgoot, indien aanwezig.
- Bij langdurig (zeker meer dan 2 uur) werken met **laptop**, zijn de minimale vereisten, het gebruik van:
 - Een afzonderlijke muis,
 - Een afzonderlijk toetsenbord en
 - Een laphouder of een verhoog voor de laptop.

Contact: Departement Ergonomie – E: Ergonomie@mensura.be