

Beste collega's,

De afgelopen weken hebben veel van jullie thuis gewerkt. Mogelijk zal dit nog even voortduren. Omdat werkplekken thuis vaak niet optimaal zijn ingericht, is het belangrijk extra aandacht te besteden aan een goede werkhouding. Hieronder vinden jullie enkele richtlijnen, probeer deze zoveel als mogelijk is in jouw werkomgeving te volgen. Als je problemen ondervindt om een geschikte werkplek in te richten en een gezonde werkhouding aan te houden thuis, of als je merkt dat je klachten krijgt, neem dan contact op via personeelszaken@pieters.net. Heb je twijfels over je werkplek dan kun je ook een foto mailen met je vraag.

Optimale instelling beeldschermwerkplek

Werkhouding

- Zit rechtop, recht achter je beeldscherm en je knieën en ellebogen gebogen in een hoek van 90 graden.
- Voorkom dat je met een gebogen rug of opgetrokken schouders werkt.
- Zit niet te ver van je bureau (beter is om bijna met je buik tegen de tafel te zitten).
- Zorg voor genoeg verlichting.
- Wissel zoveel mogelijk van houding en sta regelmatig op.
- Wissel na elke 2 uur beeldschermwerk af met ander werk of een pauze.

Stoel

- De zitting dient vlak onder de knieschijf.
- Houd tussen de zitting en je knieholte een vuistbreedte vrij.
- Zorg dat de rugleuning je rug ondersteunt terwijl je rechtop zit.
- De bolling van de rugleuning ondersteunt de holte in de onderkant van je rug.
- Steun met je armen op het bureaublad en de armsteunen van de stoel
- of type met de ellebogen vrij, maar let je armen na het typen op de armsteunen.



Te laag
Goed
Te hoog
Figuur 1 benen



Te laag
Goed
Te hoog
Figuur 2 armen en schouders

Bureau

- Stel, indien mogelijk de hoogte van het bureau zo in dat het bureau even hoog is als de bovenzijde van de armsteunen.
- Zorg dat je je benen en voeten breeduit kunt neerzetten.

Beeldscherm

- Vuistregel: plaats het beeldscherm op een afstand van een gestrekte arm.
- Houd je hoofd rechtop.
- Zet de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte.
- Vermijd reflectie en te grote contrasten van ramen en lampen. Zet het scherm loodrecht op het raam.



Toetsenbord en muis

- Zet het toetsenbord en de muis zo neer dat de bovenarmen ontspannen langs het lichaam hangen als je werkt.
- Klap de pootjes van het toetsenbord in, zodat je zonder gebogen polsen kunt typen.
- Gebruik bij veel cijfers de aparte set numerieke toetsen.
- Bedien de muis met de hele onderarm.
- Let op de muisgevoeligheid: deze staat te langzaam ingesteld als je meerdere muisbewegingen nodig hebt om de cursor volledig over het scherm te bewegen; hij staat te snel ingesteld als een kleine muisbeweging een grote cursorbeweging veroorzaakt. Dan is er een grote kans op gezondheidsklachten.
- Bij klachten: stel het 'dubbelklikken' vrij langzaam in of vervang het door één klik met de middelste muisknop.
- Beperk muisgebruik: werk met sneltoetsen en laat de muis los als je hem niet nodig hebt.