

WORKS BETTER.

HOE STEL IK MIJN WERKPLEK IN?

Een ergonomische werkplek maakt van je kantoor een comfortabele en gezonde omgeving waarin werknemers zich goed voelen en productief zijn. **Maar wat maakt een kantoorwerkplek nu ergonomisch?** Ontdek de basis die rugklachten en andere ongemakken helpen voorkomen.

01 BUREAUSTOEL

ZITHOOGTE

Stel de hoogte zo in dat je voeten plat op de grond staan en je knieën in een hoek tussen 90° à 110°. Je bovenbenen lopen een klein beetje af zodat je bekken iets hoger zijn dan je knieën.

ZITDIEPTE

Zorg voor een vuistbreedte ruimte tussen de zitting en je knieholte wanneer je met je rug tegen de rugleuning zit.

RUGLEUNING

Stel de rugleuning in voor ondersteuning van je bekken tot schouderbladen, met de lendensteun ter hoogte van je broeksriem. Laat de rugleuning vrij bewegen en stel de weerstand in. Het doel is dat je mooi rechtop kunt zitten en de ondersteuning voelt.

ARMLEUNINGEN

Ontspan de schouders en laat de bovenarmen recht naar beneden hangen. De elleboog vormt een hoek van ongeveer 90° à 110°. De armleuningen dienen de armen in die positie goed te ondersteunen.

02 (ZIT-STA) BUREAU

De ideale hoogte van je werkblad is in principe gelijk aan de hoogte van de armleuningen. Als dit niet het geval is, pas de bureauhoogte dan aan en niet de armleuningen.

Gebruik je een zit-sta werkplek? Zorg dat je rechtop staat met ontspannen schouders en je ellebogen in een hoek van ongeveer 90°.

■ **Maak optimaal gebruik van je zit-sta bureau door regelmatig te wisselen van houding.**

03 ACCESSOIRES

BEELDSCHERM

Stel de bovenkant van je beeldscherm af op jouw ooghoogte en let op een kijkafstand van 50 à 70 cm (ongeveer een armlengte). Kantel het scherm licht (10°-20°) voor een fijne kijkhoek.

■ **Gebruik een monitorarm om je beeldschermen snel en dynamisch op de juiste hoogte en afstand te plaatsen.**

TOETSENBORD

Plaats het toetsenbord recht voor je, ongeveer 10 cm van de bureaurand. Houd de pootjes ingeklapt om polsbelasting te voorkomen. Zorg dat je onderarmen voldoende ondersteund worden.

MUIS

Plaats de muis vlak naast het toetsenbord, zo voorkom je dat je te ver moet reiken. Bedien de muis vanuit je onderarm, niet alleen vanuit je pols.

DATUM

BEDRIJF

BASISGEGEVENS

Naam

Functie

WERKPLEK

Merk en type bureaustoel

Hoogte zitvlak bureaustoel (A)

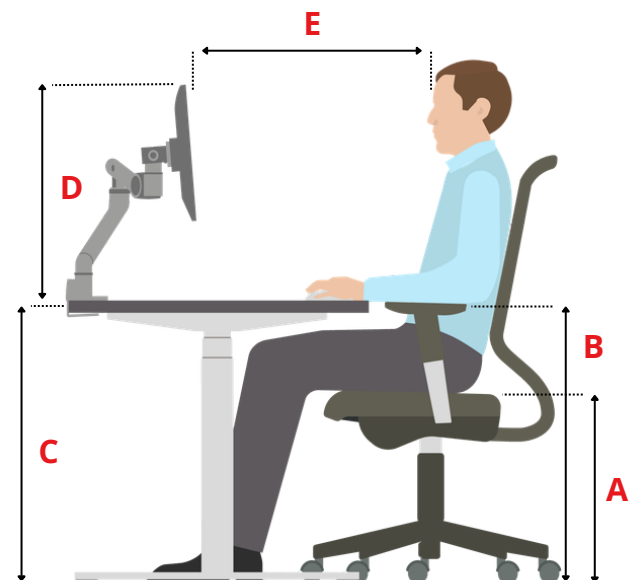
Hoogte armleuningen bureaustoel (B)

Hoogte bureau - zittend (C)

Hoogte bureau - staand

Hoogte beeldscherm (D)

Afstand beeldscherm (E)



OPMERKINGEN