



Werken voor een beeldscherm

Handleiding voor een optimale werkpost

cohezio



Samen, omdat welzijn belangrijk is

A man with a beard and closed eyes is sitting at a desk, meditating. He is wearing a light grey sweater. In front of him is a large white computer monitor on a stand. To his right, there is a small potted plant and a pencil holder with several pens. The background shows a window with greenery outside. The overall scene is bright and clean.

De ergonomen van Cohezio
leren je **de juiste reflexen**

Blijf
gezond

cohezio



De hele dag werken voor een beeldscherm heeft gevolgen voor je gezondheid: het leidt onder meer tot vermoeide ogen en spierpijn.

De ergonomen van Cohezio leren je de juiste reflexen aan voor een goede gezondheid.

z
zio

De tips van de ergonomen van Cohezio



1. Stel de hoogte van het werkblad in, indien het model van de tafel dat toelaat. Indien niet, ga dan naar punt 2.
2. Stel de hoogte van het zitvlak van de stoel in. Je ellebogen dienen zich ter hoogte van het werkblad te bevinden. Kunnen je voeten niet plat op de grond rusten, gebruik dan een voetensteun.
3. Pas de hoogte van de rugleuning aan: je onderrug wordt gesteund door het meest bolle deel van de leuning.
4. Behoud een ruimte van ongeveer 4 vingers tussen de voorkant van de stoelzitting en de achterkant van de knieën.

- 
- A hand is shown holding a white computer mouse over a white laptop keyboard. The background is a soft-focus office setting with a window and a desk.
5. Controleer de instelling van de spanning van de veer van de rugleuning. De rugleuning moet de veranderingen in de positie van je rug volgen.
 6. Plaats de armsteunen op tafelbladhoogte.
 7. Plaats het scherm op een comfortabele afstand en recht voor je om een draaiing van de nek te voorkomen.
 8. Plaats het scherm loodrecht op de vensters om reflectie en verblinding, oorzaken van vermoeide ogen, te voorkomen.
 9. Plaats muis en toetsenbord dicht bij elkaar en op 10-15 cm van de tafelrand. Klap de pootjes van het toetsenbord in zodat het zo plat mogelijk is.
 10. Plaats de telefoon waar hij makkelijk te bereiken is. Houd het hoofd recht tijdens het bellen of kies voor een handsfree systeem (oortjes) bij frequent gebruik.
 11. Plaats de documenten tussen het toetsenbord en het scherm. Zo voorkom je dat je de nek moet draaien of buigen om ze te lezen.
 12. Ga na of je bureau voldoende opgeruimd is om het materiaal en de documenten gemakkelijk te kunnen plaatsen.

Is je bureau ergonomisch?

| | Bevredigend | Kan beter | Niet goed |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. De tafel is regelbaar in hoogte. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. De stoelhoogte is zo te regelen dat je ellebogen zich op tafelhoogte bevinden, terwijl je voeten plat op de grond rusten (of er is een voetensteun beschikbaar). | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. De rugleuning is regelbaar. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. De diepte van de zitting laat een ruimte van ongeveer 4 vingers toe tussen de voorkant van de stoel en de achterkant van de knieën. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. Kanteling van de rugleuning is mogelijk en de spanning van de veer kan aangepast worden aan je lichaamsbouw. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. De armsteunen zijn ingesteld op tafelbladhoogte en verhinderen met hun lengte het aansluiten aan de tafel niet. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. Het scherm staat recht voor je op een comfortabele afstand, met de bovenste rand van het scherm op ooghoogte (of lager indien je een progressieve bril draagt). | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Het scherm staat loodrecht op het venster (of er is zonwering beschikbaar). | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. Het toetsenbord en de muis zijn dicht bij elkaar geplaatst en bevinden zich op 10 tot 15 cm van de rand van de tafel. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. De telefoon is gemakkelijk te bereiken en werkt goed (luidspreker/microfoon). | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 11. De papieren documenten bevinden zich in de lijn van de nek tussen het toetsenbord en het scherm. Een documenthouder is eventueel beschikbaar. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 12. De beschikbare plaats op en onder het bureau is voldoende. Het werkblad is opgeruimd. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

| | | |
|----------------------|----|-----|
| Aantal rode vakjes | x0 | |
| Aantal gele vakjes | x1 | |
| Aantal groene vakjes | x2 | + |
| Totaal | | /24 |

Doe de test !

Je werkpost is

› tussen 18 en 24

Je bureau is **correct ingesteld!**

Heel goed, blijf die goede reflexen voor het behoud van je gezondheid toepassen.

› tussen 12 en 17

Dat is alvast een **goede start**, maar er is ruimte voor verbetering. Kijk eens naar de lijst met tips van onze ergonomen om te zien waar je verbeteringen kunt aanbrengen.

› minder dan 12

Opgelet, je werkblad is **onaangepast.**

Het is belangrijk om zowel de inrichting van je bureau als het gebruikte materiaal te herzien. Onze preventieadviseurs kunnen je helpen om je comfort op het werk te verbeteren.



Wens je meer info?

**Je interne preventieadviseur
of je werkgever staan
voor je klaar.**

**Je werkgever kan een beroep
doen op de preventieadviseur-
arbeidsarts of op een
preventieadviseur-ergonoom
van Cohezio om advies of een
interventie te vragen.**



**Externe Dienst voor Preventie
en Bescherming op het Werk**
Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be