

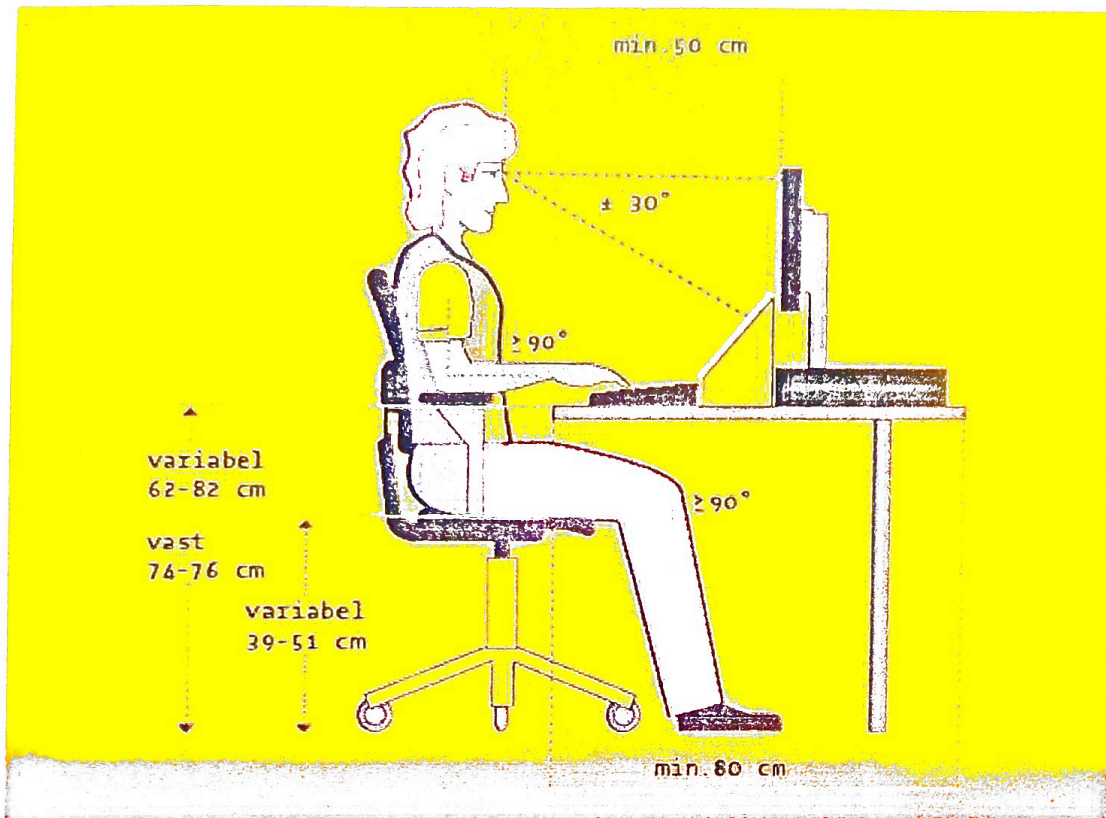
## Instellen van je beeldschermwerkplek

- Ga op je stoel zitten en stel deze zo in dat je prettig zit.
- Zet je voeten vlak op de grond en zit rechtop.
- Controleer of je bovenbenen horizontaal staan (hoek van 90 graden). Zet je stoel zo nodig hoger of lager.
- Controleer of je bovenbenen voldoende ondersteund worden door de zitting (3-4 vingers ruimte tussen voorzijde zitting en achterzijde onderbeen). Verstel zo nodig de zitdiepte van de zitting.
- Stel de rugleuning zo in dat de lendensteun van de rugleuning je bekkenrand en onderrug ondersteunt (de lendensteun staat ongeveer ter hoogte van je broekriem).
- Stel de stoel indien mogelijk zo in dat de leuning de veranderingen in zithouding volgt, terwijl de rugondersteuning adequaat blijft (zogenoeten synchro-/balansinstelling).
- Breng de armleggers op de goede hoogte (ontspannen, schouders niet afhankelijk of in de nek). Rij je stoel naar de tafel en zorg dat de armsteunen ongeveer gelijk zijn aan de hoogte van het bureaublad. Plaats vervolgens het toetsenbord en muis zo dicht mogelijk bij je lichaam. De onderarmen rusten met ontspannen schouders op de armleuningen.
- Breng nu de tafelhoogte op de juiste hoogte. Bij goed ingestelde armleggers is de juiste tafelhoogte dezelfde hoogte als de armleggers. (stel eerst de armleggers op de juiste hoogte en pas daaraan de tafelhoogte aan, niet andersom)

## Gebruik van je werkplek

Zorg voor de volgende werkonderbrekingen:

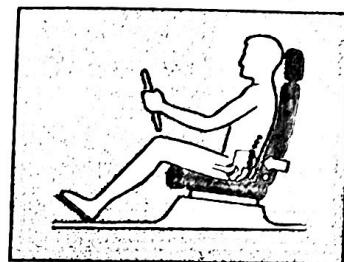
- Neem na 2 uur beeldschermwerk een pauze of ga ten minste 10 minuten ander werk doen.
- Beweeg tijdens beeldschermwerk voldoende: opstaan, koffie halen, naar de printer lopen.
- Plaats spullen die je nodig hebt op loopafstand van je werkplek. Door er naartoe te lopen onderbreek je je werk regelmatig.
- Ga voor je (lunch)pauzes achter je bureau vandaan. En ga bij voorkeur even bewegen.
- Doe tussendoor enkele rek- en strekoefeningen om je spieren weer actief te maken.
- Gebruik zo nodig pauzesoftware om je te helpen regelmatig je werk te onderbreken.
- Onderbreek je werk ook (of juist!) als je het druk hebt.
- Vraag werkplekonderzoek aan bij de deskundige bij fysieke klachten.



- Leg je armen op de armleuningen.. Plaats het toetsenbord en de muis binnen handbereik.
- Plaats het beeldscherm op minimaal 80 cm afstand voor je.
- Gebruik geen polssteunen voor het muizen en toetsen.
- Houd je polsen in een rechte stand tijdens het muizen en typen. Voorkom dat de handen omhoog staan; dit leidt tot afknelling van zenuwen en bloedvaten. Maak hiervoor je toetsenbord zo vlak mogelijk en klap de pootjes van het toetsenbord in.
- De monitor en toetsenbord staan in één kijkrichting
- Zet de bovenzijde van de monitor op ooghoogte. Draag je een multifocale bril, zet dan het beeldscherm circa 10 cm lager.
- Plaats je documenten bij voorkeur op een documenthouder tussen toetsenbord en monitor.
- Plaats je beeldscherm haaks op het raamkozijn zonder invallend of tegenlicht van buiten of van lampen boven het bureau.
- Gebruik een laptopstandaard met een losse muis en toetsenbord bij langdurige werkzaamheden met een laptop.
- Maak meer gebruik van sneltoetsen in plaats van de muis.

## Een goede zithouding tijdens autorijden

Tijdens het autorijden is het belangrijk dat het lichaam goed ondersteund is zodat er een comfortabele zithouding wordt ingenomen. Onderstaand stappenplan kan helpen om de autostoel goed in te stellen.



	Stappen	Toelichting
1	Ga 'actief' zitten met de billen zo ver mogelijk achterin de stoel.	
2	Stel de hoogte van de zitting in zodat de gezichtsvelden rondom goed zijn. Let ook op het zicht op de instrumenten (onder andere snelheidsmeter).	Ga na het instellen van de hoogte van de stoel na of voldoende ruimte is tussen kruin en dak.
3	Trap de koppeling (of bij een automaat het gaspedaal) volledig in en zet de stoel zo ver naar voren of naar achteren dat het bovenbeen over de gehele lengte van de zitting wordt ondersteund. De knie mag tijdens het intrappen van de pedalen niet worden overstrekt.	De zitting moet genoeg steun geven aan de bovenbenen. Er moet wat vrije ruimte zijn tussen de voorkant van de zitting en de knieholte. Als dit te weinig is, gaat men (onbewust) iets onderuitgezakt zitten. Wanneer de zitting te kort is, biedt de zitting onvoldoende ondersteuning aan de bovenbenen. Hierdoor kan er een ongunstige zithouding ingenomen worden.
4	Stel de rugleuning in zodat de hoek tussen de romp en de bovenbenen minimaal 90° is en stel indien aanwezig is de lendensteun goed in.	De rugleuning moet voldoende steun in de onderrug bieden zodat de natuurlijke kromming van de wervelkolom wordt behouden. Plaats de lendensteun (indien deze in hoogte verstelbaar is) niet te laag. Hierdoor wordt de bestuurder ter hoogte van de billen de stoel uit geduwd. Plaats deze ook niet te hoog. Hierdoor wordt de onderrug onvoldoende ondersteund en de bovenrug naar voren geduwd.
5	Stel het stuur qua diepte en hoogte zo in dat het stuur met licht gebogen armen goed bereikbaar is en dat de rug tegen de rugleuning steunt.	Stel het stuur niet alleen in op de juiste diepte (afstand ten opzichte van het lichaam) maar ook op de juiste hoogte. Zorg ervoor dat de handen zich onder schouderhoogte bevinden om de schouderbelasting te beperken. Let bij de instelling van het stuur tevens op dat goed zicht is op de instrumenten.
6	Stel de hoofdsteun in op de juiste hoogte zodat deze bij een aanrijding de krachten op het hoofd goed kan opvangen.	De hoofdsteun dient alleen voor de veiligheid bij ongevallen en mag bij het rijden het hoofd niet naar voren duwen. Bij de juiste hoogte van de hoofdsteun raakt in ieder geval het meest bolle deel van het achterhoofd bij impact de hoofdsteun. Met betrekking tot de veiligheid mag de afstand tot de hoofdsteun niet te groot zijn.

### **Randvoorwaarden**

- Zorg er tevens voor dat de zichtlijnen voldoende zijn. De boven begrenzing van de voorruit of de onderzijde van de ingeklapte zonneklep moet zich in ieder geval boven ooghoogte bevinden. Tevens mag de achterstijl van het voorportier de zichtlijn naar opzij niet belemmeren. Hiertoe moet de stoelinstelling mogelijk achteraf iets worden bijgesteld. Dit mag niet ten koste gaan van een goede ondersteuning.
- Indien de auto is voorzien van een armsteun, dient deze de onderarm op de juiste hoogte te ondersteunen, hierbij wordt voorkomen dat de schouder opgeduwd wordt.

Vergeet niet de spiegels goed in te stellen.