



5 TIPS BIJ BEELDSCHERMWERK

.....



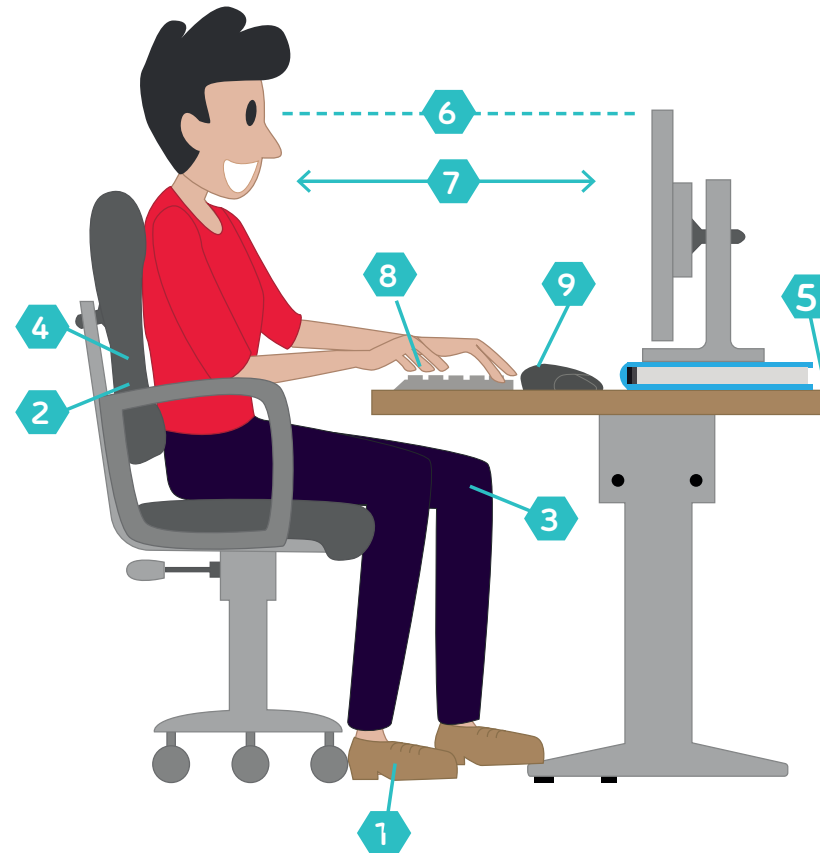
De beste zithouding is de volgende!

1



Goede zithouding

- 1 Plaats je voeten plat op de grond
- 2 Zithoogte: bekken hoger dan knieën
- 3 Zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
- 4 Steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
- 5 Tafel op ellebooghoogte
- 6 Bovenrand scherm op ooghoogte
- 7 Kijkafstand op armlengte
- 8 Toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
- 9 Voldoende vrije ruimte voor muis



2



Goede infrastructuur

- 1 Verstelbare bureaustoel: zithoogte, zitdiepte, steun lage rug, dynamisch en verstelbare armsteunen
- 2 Voldoende grote tafel: 80cm diep en minium 120cm breed
- 3 Voldoende groot scherm: min. 19"
- 4 Apart toetsenbord en muis
- 5 Muis ter hoogte van het klavier, klavier recht voor jou, helling van het klavier best horizontaal.
- 6 Plaats documenten tussen het klavier en het scherm
- 7 Voldoende licht en dieptezicht

3



Water

Water drinken is belangrijk! Het helpt bij afvallen, het zorgt voor een gezonde en mooie huid, het voert afvalstoffen af uit je lichaam, je concentratie verbetert en het verkleint zelfs de kans op kanker. Bovendien zorgt het ervoor dat je wat vaker naar het toilet moet en dus verplicht wordt om te gaan recht staan. Een kleine moeite dus met heel wat positieve effecten!

Tips:

- 👍 Gebruik grote glazen, dan drink je automatisch meer.
- 👍 Drink tussen de maaltijden enkel water als je de hele dag vergadert.
- 👍 Pimp je (bruis)water met groenten, fruit of kruiden.



4



Wisselwerk

- 1 Varieer in houding en beweeg voldoende, om overbelasting te voorkomen.
- 2 Zorg voor afwisseling tussen zitten en staan, tussen zitten en wandelen en tussen zitten op een bureaustoel en op een gewone stoel.
- 3 Zet de printer wat verder.
- 4 Stap eens naar je collega in plaats van een mail te versturen.
- 5 In beweging blijven en van houding wisselen is de beste manier om eenzijdige overbelasting te voorkomen.
- 6 Sta elke 30 minuten even recht of pak even een andere houding aan!!



5



Fit aan je bureau

Doe geregeld stretch oefeningen.

Hef je kin afwisselend omhoog en omlaag



Draai je bovenlichaam van links naar rechts



Draai je schouders van voor naar achter en terug



Strek je benen geregeld uit



Breng je oor naar je schouder, aan beide kanten



Strek je armen boven je uit en stretch



Maak je handen los met luchtcirkels



Sta recht van je stoel en ga terug zitten zonder steun



Laat je hoofd tussen de knieën hangen



Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllbert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N049 beeldschermwerk - 09/27/22

Vraag raad aan je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

securex 