

# Veilig en gezond werken

Ook zo'n gezonde beeldschermwerker?



## Test: zit jij goed achter je beeldscherm?

	Ja	Nee
Zijn je bovenbenen horizontaal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staan je beide voeten plat op de grond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is de hoek tussen je boven- en onderbenen tussen de 90 en 120 graden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunnen je armen losjes op je werkblad of de armsteunen van je stoel rusten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Past er maximaal een vuistbreedte tussen de voorkant van de zitting en je knieholtes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je voldoende steun in je rug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Zes keer JA?

Jouw stoelinstelling is prima! Lees in deze folder of je ook je bureau en pc goed hebt staan.

### Vier of meer keer JA?

Goed zitten doe je al heel redelijk. Klachten kunnen echter ook ontstaan als je je bureau of pc niet goed ingesteld hebt.

### Minder dan vier keer JA?

Dan wordt het tijd om goed voor je lichaam te zorgen. In deze folder lees je hoe je dat kunt doen.

## Gezond beeldschermwerken – waarom?

De hele dag achter je beeldscherm zitten is niet vermoeiend? Kantoorwerk is licht werk? Niets is minder waar! Ook beeldschermwerk kan gemakkelijk tot lichamelijke klachten leiden. Je nek, armen, polsen en rug gaan vroeg of laat protesteren. Tenzij je er nú wat aan doet, door te zorgen voor een juiste instelling van je werkplek: stoel, bureau, apparatuur én een juiste houding.

Let je daarbij ook nog op afwisseling in je werkzaamheden en je beweging, dan kun je dit werk nog heel lang gezond doen.

### Een gezonde zit

- Je moet een goede stoel, computer en bureau tot je beschikking hebben.
- Je moet rechtop zitten.
- Je moet je armen losjes kunnen laten rusten op je armsteunen of werkblad.
- Je moet je onderbenen afwisselend verticaal of maximaal dertig graden vooruit kunnen doen.



## Stel je stoel goed in



### Stoelhoogte:

- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- Je voeten staan plat op de grond (of op een voetenbankje).
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.



### Armsteunen:

- Je onderarmen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je onder- en bovenarmen is 90 graden.
- Je onderarmen rusten daarbij losjes op de armsteunen.



### Zitdiepte:

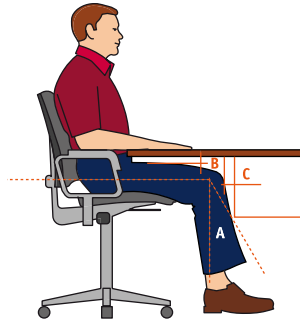
- Je hebt maximaal een vuistbreedte ruimte tussen de zitting en je knieholtes.



### Rugleuning:

- Je rugleuning geeft de meeste steun op broekriemhoogte.
- Je voelt de lendesteun nét.
- Je rugleuning staat iets achterover (in een hoek van 95 tot 105 graden).

# Stel je bureau goed in

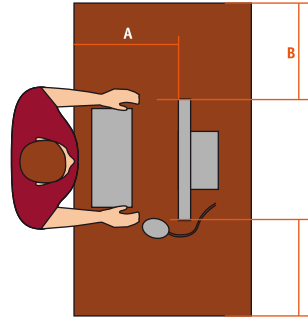
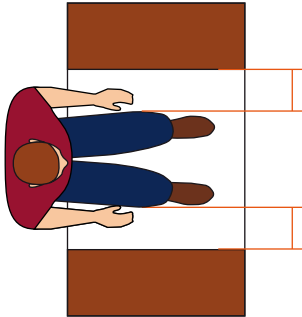


## Bureauhoogte:

- Je bureau staat op ellebooghoogte.
- Je onderarmen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je onder- en bovenarmen is 90 graden.
- Je onderarmen rusten daarbij losjes op je werkblad.

## Beenruimte:

- Je hebt voldoende ruimte voor je voeten. Je kunt ze vrij verplaatsen en je onderbenen onder een hoek van 120 graden uitstrekken (A).
- Je hebt voldoende ruimte voor je bovenbenen. Je hebt minimaal een handdikte ruimte tussen je bovenbenen en de onderkant van je bureau (B).

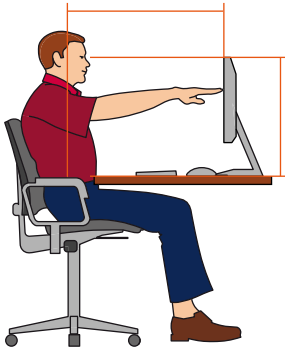


- Je hebt voldoende ruimte voor je knieën. Je hebt minimaal een vuistbreedte over aan de voorkant en je kunt vrij naar links en rechts draaien (C).

### Werkruimte:

- Je werkblad is voldoende diep (A) en breed (B) voor je beeldscherm, toetsenbord en muisruimte. En voor andere werkzaamheden, zoals het lezen of schrijven van documenten.

## Stel je apparatuur goed op



### Beeldscherm:

- Je beeldscherm staat recht voor je op ongeveer 50 centimeter afstand.
- De bovenrand van je beeldscherm is op gelijke hoogte met je ogen.



### Toetsenbord:

- Je toetsenbord ligt recht voor je op een afstand waarbij je bovenarmen nog losjes langs je lichaam kunnen hangen.
- Je handen rusten losjes op je toetsenbord. Daarbij mogen je polsen geen knik maken.



### Muis:

- Je muis ligt onder handbereik.
- Je bovenarmen hangen losjes langs je lichaam omlaag.
- Je onderarm ligt recht vooruit op je werkblad.

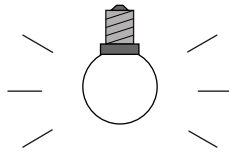


# Richt je werkomgeving goed in



## Klimaat:

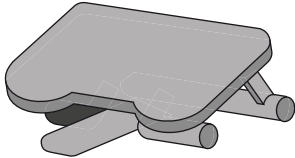
- Je werkt in een aangenaam klimaat: niet te warm of te koud.
- Je zit niet op de tocht.



## Verlichting:

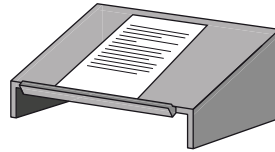
- Je hebt voldoende verlichting.
- Je hebt geen spiegelingen in je beeldscherm.
- Het contrast tussen daglicht en beeldscherm is niet te hoog of te laag.

## Gebruik extra hulpmiddelen waar nodig



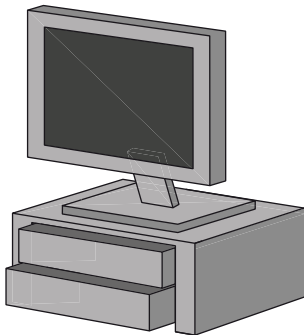
### Voetenbankje:

- Ondersteunt je benen en voeten als je werkblad te hoog staat en niet instelbaar is.



### Documenthouder:

- Voorkomt dat je vaak en afwisselend naar beneden en naar je scherm kijkt. Een documenthouder is alleen nodig indien veel papieren documenten gebruikt worden in combinatie met beeldschermwerk.



### Beeldschermstandaard:

- Helpt om je beeldscherm op de juiste hoogte neer te zetten. Deze standaard is alleen van belang indien de monitor niet in hoogte instelbaar is.



### RSI-software:

- Herinnert je eraan wanneer het tijd is om even te strekken of om even van je werkplek weg te lopen.

## Zittips

Een goede, gezonde werkomgeving. Met goede materialen, juiste instelling en een gezonde zit. Daar gaat het dus om. Maar het helpt ook als je:

- Regelmatig gaat verzitten.
- Je werkzaamheden regelmatig afwisselt.
- Je handen niet op of boven je toetsenbord of muis laat hangen als je die niet gebruikt.
- Afwisselend links en rechts muist.
- Regelmatig even naar printer, kopieerapparaat of wc loopt.
- Ontspannen je werk doet en werkstress bespreekbaar maakt.

## Beweegtip

Goed zitten. Daar gaat het niet alleen om. het is belangrijk het zitten af te wisselen met staan en lopen. Haal jij minimaal 10 minuten in 2 uur? Hoe vaker je kortdurend opstaat, hoe beter. En wat vind je van staand telefoneren, de printer op een andere verdieping plaatsen, wandelen in de lunchpauze of staand vergaderen?

## Over ons

Sectorinstituut Transport en Logistiek ondersteunt werkgevers en werknemers bij het realiseren van Personeels- en Organisatiebeleid. We staan werknemers bij met raad en daad voor een mooie loopbaan in de sector – van leerling tot pensioen.

Wij stellen organisaties en hun personeel in staat steeds in te spelen op nieuwe ontwikkelingen. Met onze kennis en ervaring zijn wij de verbindende factor die instroom en duurzame inzetbaarheid van vakbekwaam personeel mogelijk maakt.

***“Sectorinstituut Transport en Logistiek werkt voor mens en werk in transport en logistiek.”***

### Wij spreken je graag.

Werkgevers kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies over:

- Werven, selecteren en opleiden van vakbekwaam personeel
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functie- en indelingssystematiek
- Een optimaal personeelsbeleid voor een toekomstbestendige organisatie

En (leerling)werknemers zijn bij ons aan het juiste adres voor:

- Een passende baan of een leerwerkplek
- Een leven lang leren
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functiewaardering

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op [www.stlwerkt.nl](http://www.stlwerkt.nl) of stuur een e-mail naar [info@stlwerkt.nl](mailto:info@stlwerkt.nl)

