

DEKRA werkt al bijna 100 jaar aan veiligheid. In Nederland zijn we marktleider op het gebied van arbeidsveiligheid in de industrie. Onze diensten zijn een essentieel onderdeel van DEKRA's missie om de wereldwijde partner in veiligheid te worden. In de arbeidsveiligheid zijn wij onder andere actief in de petrochemie, chemie, olie en gas, energie, bouw & infra en farma & voedselindustrie. We ontzorgen onze klanten met een uitgebreid dienstenaanbod bestaand uit:

CONSULTANCY - PROJECT SUPPORT - TRAININGEN

# Toolbox Beeldschermwerk



Medewerkers die veel achter een beeldscherm werken, kunnen klachten krijgen. Een goede werkplekinrichting, werkhouding en afwisseling zijn belangrijke factoren om klachten te voorkomen. In deze toolbox leest u hoe u op een gezonde manier met een beeldscherm werkt.

## Risico's bij beeldschermwerk

Beeldschermwerk kan de volgende problemen veroorzaken:

- Klachten aan rug, nek, schouders, polsen en handen door een slechte werkhouding;
- Pijnlijke klachten aan vingers en/ of handen door de vele repeterende handelingen en/ of houding van pols en handen;
- Door onvoldoende pauzes, te weinig beweging en/ of een gespannen werkhouding, kunnen klachten aan de arm, nek of schouder ontstaan;
- Hoofdpijn en oogklachten kunnen ontstaan door bijvoorbeeld onvoldoende verlichting, te grote contrastverschillen in het blikveld, met het hoofd voorover werken en een te hoge werkdruk;
- Medewerkers knipperen minder met hun ogen als zij beeldschermwerk verrichten en kunnen hierdoor last van droge ogen krijgen.

## Afwisseling en vermijden van te hoge werkbelasting

De belangrijkste maatregelen om klachten te voorkomen zijn een juiste bureau- en stoelinstelling, afwisseling en het vermijden van een te hoge werkbelasting.

Wissel het beeldschermwerk af met ander werk of neem regelmatig een korte pauze om de belasting te

verlichten. Loop even weg van de werkplek om uw eigen koffie te halen of handel een telefoontje staand af. Een bureau waaraan u kunt staan en zitten is ideaal, omdat u zittend en staand werken zo gemakkelijk kunt afwisselen. U kunt dan een aantal keren per dag bijvoorbeeld 15 minuten gaan staan. Het maken van een (lunch)wandeling zorgt voor een goede doorbloeding. Bovendien verfrist het en is het beter voor de ogen om vaker in de verte te kijken.

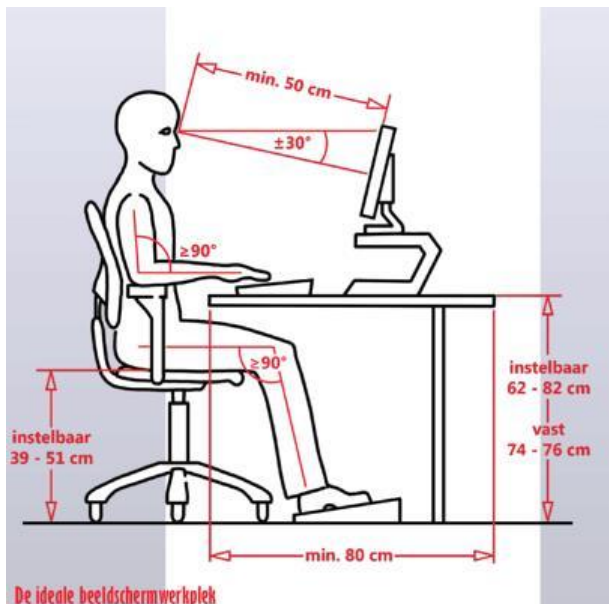
Ook de totale tijdsduur van het beeldschermwerk op de dag is van invloed op het ontwikkelen van klachten.

## Goede inrichting van de werkplek en werkhouding

De afbeelding hiernaast laat zien wat de ideale ingerichte werkplek en werkhouding is.

Het is belangrijk om uw schouders en nek te ontspannen en uw rug en benen goed te ondersteunen.

Neem bij het gebruik van een flexwerkplek ook de tijd om de werkplek goed in te stellen.



### **Begin bij het instellen van de stoel**

- Zet de stoel in de laagste stand en ga voor de stoel staan. Stel de stoel zo in, dat de zitting precies onder de knieschijf komt. Ga zitten en controleer of de bovenbenen horizontaal staan (de voeten staan hierbij plat op de grond).
- Verschuif als dit mogelijk is de zitting of verschuif de rugleuning, zodat u goed rechtop komt te zitten en zoveel mogelijk de gehele zitting gebruikt. Zorg wel voor een vuistbreedte tussenruimte tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting.
- Draai de rugleuning los en kies de stand waarbij de bolling van de rugleuning in de holte van de rug past. Zet dan de rugleuning weer vast.
- Houd nu de onderarmen horizontaal en ontspan uw schouders. Stel de armleuningen op deze hoogte in. Let op dat u uw schouders niet optrekt.

### **Stel uw bureau in op de goede hoogte**

- Stel bij beeldschermwerk het bureaublad in op ongeveer dezelfde hoogte als de armsteunen van de stoel. Kijk eerst of u het bureaublad in kunt stellen op de juiste hoogte;
- Kan dit niet en zit u te laag, dan kunt u de stoel hoger instellen en een voetensteun gebruiken;
- Is dit niet mogelijk en zit u te hoog dan kunt u het bureaublad verhogen. Dit kan bijvoorbeeld door middel van klossen.

### **Plaats het beeldscherm op de juiste wijze**

- Om spiegelingen te voorkomen, plaatst u het beeldscherm het liefst op minimaal 1,5 meter van en haaks op het raam en parallel aan de verlichtingsarmaturen;
- Zet het beeldscherm niet voor het raam; het contrast is veelal te groot waardoor hoofdpijnklachten kunnen ontstaan en de ogen sneller vermoeid raken. Gebruik bij hinder door buitenlicht de helderheidsvering;
- Plaats het beeldscherm, het toetsenbord en de spullen waarmee u werkt recht voor u. Een afstand van 50 tot 70 cm van de ogen tot het beeldscherm wordt aanbevolen (afhankelijk van de afmeting van het beeldscherm);
- Zet het beeldscherm op een hoogte, zodat de bovenkant van het glas zich op dezelfde hoogte bevindt als uw ogen. Voor mensen met een leesbril of beeldschermbril kan het gunstig zijn om het beeldscherm lager te plaatsen.

Het beeldscherm en toetsenbord mogen niet aan elkaar vastzitten. Bij een laptop moet dus een los toetsenbord of een los beeldscherm worden gebruikt. Wanneer een laptop zonder los beeldscherm wordt gebruikt moet een laptopstandaard worden toegepast om het beeldscherm op de juiste kijkhoogte te zetten. Daarnaast wordt gebruik van een losse muis geadviseerd.

Helpen de tips uit deze toolbox onvoldoende om klachten te voorkomen of te verminderen, geef dit aan bij uw leidinggevende, HR of de bedrijfsarts en zoek samen naar de oorzaak en verbetermogelijkheden.

### **Vragen?**

Heeft u nog vragen over het inrichten van een werkplek of de juiste werkhouding? Neem dan contact op met een van onze adviseurs veiligheidskunde of arbeidshygiënist via 010 216 11 44 of stuur een e-mail naar [office.industrialsafety.nl@dekra.com](mailto:office.industrialsafety.nl@dekra.com).