

## Waar vindt u de plaatselijke ACLVB-kantoren ?

### Aalst-Ninove [aalst.ninove@aclvb.be](mailto:aalst.ninove@aclvb.be)

9300 Aalst	Kerkhoflaan 14-16	053 70 20 70
9400 Ninove	Centrumlaan 6	054 33 24 52
9620 Zottegem	Heldenlaan 40	09 360 21 72

### Antwerpen-Metropool [antwerpen@aclvb.be](mailto:antwerpen@aclvb.be)

2000 Antwerpen	Londenstraat 25/1	03 226 13 02
2950 Kapellen	Dorpsstraat 72	03 605 51 61

### Zone Brussel [zone.brussel@aclvb.be](mailto:zone.brussel@aclvb.be)

1000 Brussel	Boudewijnlaan 11/1	02 206 67 11
1030 Brussel	R. Vandeveldestraat 66	02 242 09 57
1070 Brussel	Poincarélaan 72	02 558 52 40

### Regio Gent [regio.gent@aclvb.be](mailto:regio.gent@aclvb.be)

9800 Deinze	Guido Gezellelaan 131/3	09 386 30 16
9900 Eeklo	Blommekens 87	09 377 18 16
9000 Gent	Koning Albertlaan 93	09 243 83 83
9990 Maldegem	Stationsstraat 74	050 72 99 20
9040 Sint-Amandsberg	Antwerpsesteenweg 127	09 218 07 30
9060 Zelzate	Burg. De Clercqstraat 1	09 345 88 99

### Halle-Vilvoorde [halle.vilvoorde@aclvb.be](mailto:halle.vilvoorde@aclvb.be)

1730 Asse	Prieeelstraat 11	02 452 51 78
1500 Halle	Poststraat 23	02 356 87 78
1770 Liedekerke	Opperstraat 14	053 68 06 62
1800 Vilvoorde	Stationlei 78/1	02 252 09 82

### Limburg [limburg@aclvb.be](mailto:limburg@aclvb.be)

3600 Genk	Europalaan 53	089 32 29 00
3500 Hasselt	Koningin Astridlaan 34/1	011 85 96 50
3920 Lommel	Vreyshorring 85	011 55 24 38
3630 Maasmechelen	Rijksweg 359A	089 77 38 91
3800 Sint-Truiden	Naamsevest 83	011 68 74 24
3700 Tongeren	Eeuwfeestwal 24	012 45 90 30

### Mechelen-Rupel-Kempen [mechelen.rupel.kempen@aclvb.be](mailto:mechelen.rupel.kempen@aclvb.be)

2200 Herentals	Kloosterstraat 9	014 21 12 82
2500 Lier	Lisperstraat 31	03 480 06 99
2800 Mechelen	Fr. de Merodestraat 76-78	015 28 89 88
2845 Niel	Antwerpsestraat 114	03 888 11 35

### Vlaamse Ardennen [vlaamse.ardennen@aclvb.be](mailto:vlaamse.ardennen@aclvb.be)

9660 Brakel	Marktplaats 16	055 42 36 22
9700 Oudenaarde	G. Antheunisplein 1	055 33 47 01
9600 Ronse	J.B. Guissetplein 4	055 21 12 23
9750 Zingem	Kerkplein 16	09 384 24 63

### Vlaams-Brabant [vlaams.brabant@aclvb.be](mailto:vlaams.brabant@aclvb.be)

3200 Aarschot	Brouwerijstraat 4/3	016 56 77 56
3290 Diest	Michel Theysstraat 87	013 33 77 17
1560 Hoeilaart	Jos Denayerstraat 7	02 657 60 51
3000 Leuven	Jan Stasstraat 5-7	016 22 47 29
3300 Tienen	Beauduinstraat 34	016 80 45 30
3440 Zoutleeuw	St.-Truidensestraat 2/3	011 69 54 21

### Waas en Dender [waas.dender@aclvb.be](mailto:waas.dender@aclvb.be)

9290 Berlare	Heidekasteeldreef 6	052 43 22 20
9200 Dendermonde	Koningin Astridlaan 16	052 25 94 50
9220 Hamme	Spoorwegstraat 96	052 49 95 50
9160 Lokeren	Zand 18	09 340 53 30
9100 Sint-Niklaas	Stationsplein 9	03 760 17 50
9140 Temse	Vrijheidstraat 30	03 771 24 16
9230 Wetteren	Brugstraat 2	09 365 45 61
9240 Zele	Lokerenbaan 22	052 45 84 40

### West-Vlaanderen [west-vlaanderen@aclvb.be](mailto:west-vlaanderen@aclvb.be)

8000 Brugge	Houtkaai 17	050 33 25 97
8900 Ieper	S. de Volsberghestraat 48	057 20 01 15
8300 Knokke-Heist	Gemeentepark 35-37	050 63 26 02
8500 Kortrijk	Groeninghelaan 40	056 22 10 62
8930 Menen	Esplanadestraat 18	056 51 12 40
8400 Oostende	Vindictivelaan 5	059 70 12 09
8970 Poperinge	Ieperstraat 96	057 33 35 50
8940 Wervik	Sint-Maartensplein 1A	056 31 11 82

v.u.: Jan Vercaemst, Koning Albertlaan 95 – 9000 Gent

# HOE GEZONDHEIDSKLACHTEN VERMIJDEN BIJ BEELDSCHERMWERK?

**Beeldschermwerk kan een aantal risico's voor de gezondheid betekenen.**

**Elke onderneming dient ernaar te streven om de blootstelling aan deze risicofactoren te vermijden of te verminderen.**

**Deze verplichting vloeit voort uit zowel de Europese als de Belgische regelgeving:**

- KB van 27/08/93 betreffende het werken met beeldschermapparatuur
- KB van 12/08/93 betreffende het gebruik van arbeidsmiddelen
- KB van 28/03/98 betreffende het welzijnsbeleid

**Daarom is het nuttig in het kader van de preventie om een aantal aanbevelingen te geven.**

#### KIES DE GESCHIKTE KANTOORSTOEL: 'INSTELBAAR'

Een geschikte kantoorstoel is een stoel die je kan instellen volgens jouw maten:

- Zitting en rugsteun zijn in hoogte verstelbaar;
- De bolle rugsteun ondersteunt de holte van je lage rug écht;
- Eventuele armsteunen (die neem je afhankelijk van het soort werk) zijn in hoogte verstelbaar: stel ze zo in dat je ellebogen een hoek van 90° vormen;
- Tussen de voorste rand van de stoelzitting en je knieholte is een vuistdikte ruimte;
- De stoel moet uitnodigen om te bewegen en ondersteunt ook je bewegingen;
- De bediening van de stoel moet gemakkelijk zittend kunnen gebeuren: je moet alle hendels perfect kunnen bedienen vanuit een gemakkelijk zittende houding.

#### KIES EEN GESCHIKT WERKBLAD

- Voldoende groot (minimum 80 bij 120 cm);
- Regelbaar in hoogte;
- Vermijd een 'rommelig' werkblad.



#### ZET JE BEELDSCHERM OP DE JUISTE PLAATS

- Plaats je beeldscherm op een afstand van 50 tot 70 cm van je ogen, afhankelijk van de gebruikte lettergrootte en zorg ervoor dat de kijkafstand naar je beeldscherm ongeveer hetzelfde is als die naar de documenten op je werkblad;
- Plaats de bovenkant van het scherm op ooghoogte; als je ook veel naar het toetsenbord kijkt, zet je je scherm wat lager;
- Kies bij voorkeur voor donkere tekens op een lichte achtergrond, dit geeft minder oogvermoeidheid en je hebt ook minder last van spiegeling in je scherm;
- Plaats het scherm op een ruime afstand van het raam en haaks erop; vermijd weerspiegeling.

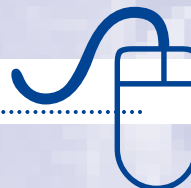
#### TOETSENBOARD EN MUIS

##### TOETSENBOARD:

- Ondersteun je voorarm;
- Voldoende plaats om polsen te laten rusten, dus geen toetsenbord op de rand van het werkvlak;
- Toetsenbord lichtjes laten hellen;
- Voldoende ruimte voor de muisbewegingen en liefst op muismatje;
- Leesbaarheid van de documenten: helderheid bijregelen, scherm min of meer kantelen;
- Documentenhouder gebruiken (plaats deze achter je toetsenbord en naast je scherm).

##### CORRECT GEBRUIK VAN DE MUIS:

- De muis wordt hoofdzakelijk bediend door de elleboog stil te laten liggen en de gehele onderarm heen en weer te bewegen, zonder daarbij de pols te veel zijdelings te bewegen;
- Werk met ontspannen hand en voorarm.



#### NUTTIGE TIPS

- Neem je 'laptop' niet op de schoot; als je langer dan 2 uur met de laptop werkt, zet je deze op een verhoog met extern toetsenbord;
- Neem regelmatig een pauze;
- Controleer regelmatig de hoogte van je stoel en werkblad;
- Neem klachten serieus en raadpleeg de preventieadviseur-arbeidsgeneesheer;
- Raadpleeg de CPBW-afgevaardigden omtrent de risicoanalyses rond beeldschermarbeid en plaats dit op de agenda van het CPBW.

Link: [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) (> Welzijn op het werk > Arbeidsmiddelen > Beeldschermen)

#### Het verplicht medisch onderzoek bij beeldschermarbeid

Werknemers die gebruik maken van beeldschermapparatuur gedurende een aanzienlijk deel van hun normale werktijd (4 uur per dag) moeten een medisch onderzoek ondergaan. Dit onderzoek vindt plaats in het kader van het verplicht medisch toezicht door de arbeidsgeneesheer en is van periodieke aard: wanneer men jonger is dan 50 jaar dient dit om de 5 jaar te gebeuren, boven de 50 jaar is dit om de drie jaar. Het spreekt vanzelf dat de arbeidsgeneesheer in het kader van de werkpostanalyse ook advies kan worden gevraagd inzake de plaatsing van de beeldschermen en de ergonomie bij het werken met beeldschermen.

