

Hoe gezondheidsklachten voorkomen bij beeldschermwerk?



Vrije visie, eigen stem



Minstens om de vijf jaar moeten bedrijven een risicoanalyse laten maken van de beeldschermwerkposten en passende maatregelen nemen. Een wettelijke garantie om werknemers veilig en gezond te laten werken.

Gezondheidsklachten bij beeldschermwerk voorkomen? Dat kan aan de hand van volgende richtlijnen en tips.

Bureaustoel

Een goede bureaustoel en zithouding kunnen een enorm verschil betekenen voor de gezondheid van je rug. Een aantal minimumvereisten waaraan een bureaustoel moet voldoen:

- stabiel zijn;
- bewegingsvrijheid geven aan de gebruiker;
- een comfortabele werkhouding verschaffen;
- een zitting hebben die in de hoogte verstelbaar is;
- over een rugleuning beschikken waarvan de hoogte en de hellingshoek verstelbaar zijn;
- de rugleuning biedt ook ondersteuning aan de lage rug.

Tips in de praktijk

- zorg ervoor dat tussen de voorste rand van de stoelzetting en je knieholte een vuistdikte ruimte is;
- stel armsteunen (afhankelijk van het soort werk) zo in dat je ellebogen een hoek van 90° vormen;
- aandacht voor de rugsteun: de bolle rugsteun ondersteunt de holte van je lage rug.

Werktafel of werkvlak

Een aantal minimumvereisten waaraan een werktafel of werkvlak moet voldoen:

- een reflectiearm oppervlak bieden;
- voldoende groot (minimum 80 cm bij 120 cm) zijn;
- een flexibele opstelling van beeldscherm, toetsenbord, documenten en accessoires mogelijk maken;
- de documenthouder moet stabiel en regelbaar zijn;
- voldoende ruimte verstrekken om een comfortabele houding mogelijk te maken.

Tips in de praktijk

- vermijd een rommelig werkblad;
- een werktafel verstelbaar in de hoogte.

Beeldscherm

Een aantal minimumvereisten waaraan het beeldscherm moet voldoen:

- het beeld is stabiel en de tekens op het beeldscherm zijn voldoende scherp; de luminantie en/of het contrast tussen de tekens en achtergrond kunnen door de gebruiker gemakkelijk worden bijgesteld en aangepast aan de omgevingsomstandigheden;
- het beeldscherm is vrij en gemakkelijk verstelbaar en kantelbaar;
- er kan gebruikgemaakt worden van een afzonderlijke voet voor het beeldscherm of van een instelbare tafel;
- het beeldscherm is vrij van glans en spiegelingen.



Tips in de praktijk

- plaats je beeldscherm op een afstand van 50 cm tot 70 cm van je ogen en zorg ervoor dat de kijkafstand naar je beeldscherm ongeveer dezelfde 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, dat 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.



Toetsenbord en muis

Een aantal minimumvoorschriften voor het toetsenbord en de muis zijn :

- zorg voor voldoende plaats om je polsen te laten rusten, dus geen toetsenbord op de rand van het werkvlak;
- ga na: je toetsenbord moet hellend kunnen worden geplaatst;
- controleer: je toetsenbord dient een mat oppervlak te hebben;
- je toetsenbord en muis mogen geen geheel vormen met het beeldscherm.

Tips in de praktijk:

- ondersteun je voorarm;
- zorg voor voldoende ruimte voor de muisbewegingen en werk liefst met een muismatje;
- onthoud: de muis wordt hoofdzakelijk bediend door de elleboog stil te laten liggen en de hele onderarm heen en weer te bewegen, zonder daarbij de pols te veel zijdelings te bewegen;
- werk met ontspannen hand en voorarm;
- tafel en armsteunen: op ellebooghoogte;
- 15 cm is de ideale vrije ruimte tussen je toetsenbord en tafelrand.

Algemene tips rond beeldschermwerk

- neem je 'laptop' niet op de schoot; als je langer dan 2 uur met de laptop werkt, zet je die op een verhoog met extern toetsenbord en muis;
- neem regelmatig een pauze;
- controleer geregeld de hoogte van je stoel en werkblad;
- neem klachten serieus en raadpleeg de preventieadviseur of arbeidsgeneesheer;
- raadpleeg de CPBW-afgevaardigden omtrent de risicoanalyses rond beeldschermwerk en laat dit op de agenda van het CPBW plaatsen.





Vragen? Meer info en contact-
gegevens van onze lokale
dienstverlening kan je terug-
vinden op www.aclvb.be