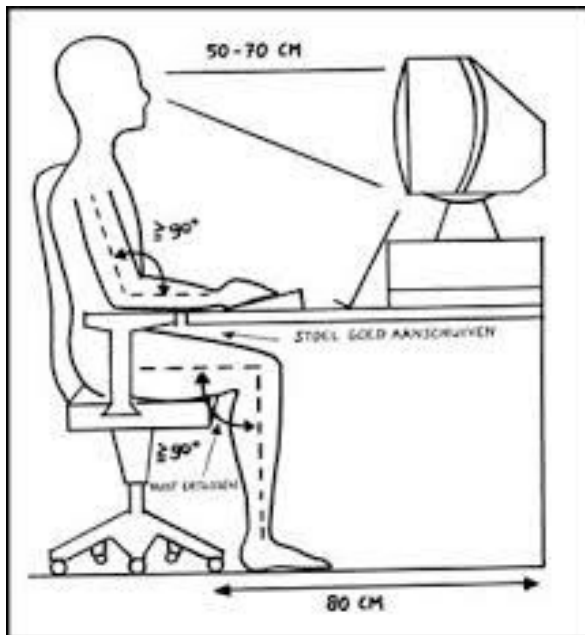


Bijlage 2 Richtlijnen voor het instellen van de thuiswerkplek (ter voorkoming van RSI-klachten, ter bevordering van een gezonde en veilige werkomgeving)



Werkhouding

Houding (1)

Het lichaam is goed ondersteund en ontspannen. De hoek tussen bovenarm en onderarm is 90 graden. Toetsenbord en muis dichtbij het lichaam, zodat ellebogen op de armleuningen rusten. De armen mogen ook op de werktafel rusten. Rechte rug, hoofd rechtop, schouders en nek zijn ontspannen.

Stoel (2)

Rugleuning op hoogte zodat er goede rugsteun in het holle deel van de rug is.

(3) Armsteunen op ellebooghoogte (met ontspannen schouders).

(4) Stoelhoogte: voeten plat op de grond, hoek tussen boven- en onderbeen is 90 graden, achterkant van de bovenbenen mogen niet afknellen.

(5) Zittingdiepte: (niet meer dan) een vuistbreedte ruimte tussen knieholte en zittingrand.

Werktafel (6)

Werkvlakdiepte minimaal 80 cm met eronder voldoende (strek)ruimte voor de benen. De breedte van het werkvlak voor de PC is minimaal 120 cm.

(7) Tafelhoogte: armsteunen en toetsenbord bevinden zich op dezelfde hoogte.

Beeldscherm (8)

De afstand oog-beeldscherm is afhankelijk van scherm- en lettergrootte (50-70cm). Bij klachten preventiemedewerker (via cluster P&O) inschakelen. Hoogte beeldscherm: de bovenkant van het scherm op wenkbrauwhoogte.

Documenthouder (9)

Plaats de documenthouder tussen het beeldscherm en het toetsenbord. De onderzijde van het beeldscherm net boven de documenthouder.

Voetensteun (10)

Een voetensteun kan worden gebruikt als door de werkbladhoogte de benen niet een hoek van 90 graden kunnen maken.

Verlichting

Daglicht wordt het beste benut door de thuiswerkplek dicht bij een raam te plaatsen. Het kan noodzakelijk zijn om op heel zonnige dagen de raambekleding dicht te doen, zodat de tekst op het scherm of op papier zichtbaar blijft.

De lichtsterkte op een computerwerkplek moet tussen de 200 en 300 lux liggen. Dat is iets minder dan bij algemeen kantoorwerk. Het licht mag niet rechtstreeks op de computer of de persoon in kwestie worden gericht.

De plafondverlichting in de werkkamer kan het beste op de randen van het bureau worden gericht en mag dus niet recht boven het bureau worden aangebracht. Bovendien moet de plafondverlichting zacht zijn en eventueel worden aangevuld met een bureaulamp (mét flexibele arm).

De werkklamp moet aan de bureauzzijside worden aangebracht waar zich de schrijfhand niet bevindt. Zo wordt in eigen schaduw werken voorkomen.

Overige tips:

- benut daglicht;
- zorg voor gelijkmatige, maar niet al te felle verlichting;
- een zeer lichte wand of een raam voor (verblinding tegenlicht) of achter de werkplek (reflectie) kan het moeilijk maken om op een computerscherm te werken;
- gebruik raambekleding om het licht te dempen als het te scherp is.

Het testen van de juiste verlichting

Verblindend of door een computerscherm weerspiegeld licht vermoeit de ogen. Houd een spiegel boven de primaire werkvlakken (bijvoorbeeld het bureaublad, het toetsenbord en het scherm) om ze te testen. Indien er lichtbronnen of andere storende vormen van licht in de spiegel gezien worden, dan is de verlichting verkeerd. Verplaats het scherm en herhaal de proef.

Bewegen

Voor de bloedsomloop is het goed om af en toe op te staan en te bewegen, bijvoorbeeld naar de kast, de printer of de WC (veel water drinken is dus dubbel gezond!).

Berg benodigde spullen niet op onder handbereik, hierdoor kan regelmatig bewegen worden bevorderd.

Voorbeelden van oefeningen

Herhaal de oefeningen een aantal malen per dag - zeker wanneer het druk is! En laat de tijdsduur tenminste één minuut zijn. Bij het uitvoeren van de oefeningen moet u op de volgende aandachtspunten letten: Voer de oefeningen rustig uit. Rek nooit tot het pijn gaat doen. Als door een oefening meer pijn ontstaat, moet u stoppen.

1. Rugoefening

Zit rechtop, met rechte ruggengraat. Leg uw handen in uw nek en duw uw ellebogen naar achteren. Laat uw armen langzaam in uw schoot zakken en ontspan uw rug.

2. Rugoefening

Sta rechtop en draai uw handen in uw taille. Duw uw heupen met uw handen naar voren, waardoor uw onderrug zich strekt. Keer onmiddellijk weer terug naar de oude positie, dit geldt ook voor links, rechts en achter.

3. Arm en schouders

Zit rechtop en draai uw schouders naar voren. Doe dit in tegengestelde richting.

4. Benen en enkels

Strek een been uit en hef het van de grond. Draai een cirkel met de voet. Herhaal dit in tegenovergestelde richting. Doe dit ook met de andere voet.

5. Nek

Zit rechtop terwijl u recht vooruit kijkt. Beweeg uw hoofd naar voren, waardoor u een onderkin creëert. Beweeg uw hoofd naar achteren.

6. Vingers

Houd uw handen recht voor u met de handpalmen naar beneden. Spreid de vingers tot ze niet verder kunnen. Houd dit vijf seconden vast en ontspan.

7. Handen en polsen

Houd de linkerhand voor u met de handpalm naar boven. Plaats de palm van de rechterhand op de vingers van de linker. Duw met uw rechterhand de hand en vingers van de linkerhand voorzichtig naar achteren. Wissel de positie van de handen en herhaal de oefening.

8. Wegkijken

Kijk iedere tien minuten weg van het scherm en richt uw ogen tien seconden op een voorwerp dat zo ver mogelijk weg is.