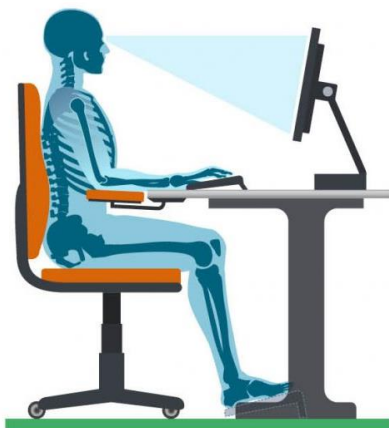


## De ergonomische werkplek

Op een ideale ergonomische werkplek kun je rustig en geconcentreerd werken, in een prettig klimaat met goede verlichting, achter een instelbaar bureau en op een verstelbare bureaustoel. Op dit bureau staat een desktopcomputer of een laptop met separaat beeldscherm en/of separaat toetsenbord en muis.



### Bureau en bureaustoel

#### Bureaustoel

- Bij de ideale stoelhoogte maken de onderbenen een hoek van 90 graden ten opzichte van de bovenbenen, terwijl de voeten plat op de grond staan. Iets meer dan 90 graden is ook goed.
- Bij een goede zitdiepte krijgen de bovenbenen voldoende ondersteuning en raakt de zitting de knieholtes niet. Idealiter is er een ruimte van ongeveer 3 vingerdiktes tussen het einde van de zitting en de knieholtes.
- Bij de ideale hoogte van de armleuningen maken de onderarmen een hoek van 90 graden ten opzichte van de bovenarmen, zonder dat de schouders opgetrokken worden of hangen. De afstand tussen de armleuningen moet niet te groot zijn, dan til je als het ware je armen op.
- De hoogte van de rugleuning moet zo zijn dat je rug ondersteund wordt met de bolling in de rugleuning (dat wil zeggen, tegen de bekkenrand).
- Bij een *actieve zit* wordt de rugleuning losgezet zodat deze kan 'wiebelen'. De sterkte van de wiebel wordt ingesteld; bij een te sterke instelling krijg je het gevoel dat je continu je buikspieren moet aanspannen en bij een te zwakke instelling heb je het gevoel dat je naar achteren kantelt als je gaat zitten.
- Mocht je actief zitten niet prettig vinden, is de wiebel van de stoel in elke stand vast te zetten. Het wordt hierbij wel aangeraden om niet de hele dag in dezelfde stand te zitten.

#### Bureau

- Bij het zitten aan een verstelbaar bureau, is de hoogte van het bureaublad idealiter gelijk aan de hoogte van de armleuningen van de bureaustoel.
- Als je het prettig vindt om de armleuningen onder het bureau te schuiven, stel dan eerst de bureaustoel conform hierboven beschreven in en doe daarna de leuningen omlaag.
- Als een bureau niet verstelbaar is en het bureaublad is te hoog, kun je gebruikmaken van een voetensteun. Ook bij beenklachten is een voetensteun soms nodig.
- Genoemde hoogte is de hoogte voor beeldschermwerk. Voor het lezen van papier is dit te laag, gebruik daarvoor een documentenhouder. Deze wordt gezet tussen

toetsenbord en beeldscherm in een schuine waarbij documenten niet het beeldscherm overlappen. Dit voorkomt nekklachten door teveel draaien.

- Natuurlijk licht/daglicht is bevorderend voor de productiviteit. Het is wel belangrijk om te voorkomen dat de zon in het scherm schijnt of er pal achter staat. Als dit het geval is, dan is zonwering aan te raden.

## Desktop en laptop

### Desktop

- Het beeldscherm staat qua diepte zo dat er ongeveer een gestrekte arm tussen u en het beeldscherm past (tussen de 50 en 70 centimeter). Als je het beeldscherm veel verder of juist dichterbij moet hebben om de tekst te kunnen lezen, kan het zijn dat je een beeldschermbril of gewone bril nodig hebt.
- Qua hoogte moet het beeldscherm zo staan dat u net niet over de bovenkant heen kijkt. Bij een te hoog scherm kantelt je hoofd naar achteren en dit kan leiden tot nekklachten.
- Als je een beeldschermbril of leesbril hebt, zet het scherm dan zo hoog dat de bovenkant van het scherm overeenkomt met het gedeelte van de bril waarmee je het scherm leest.
- Indien je niet blind typt en dus bij typen naar het toetsenbord kijkt, zet je het beeldscherm 10 cm lager ter voorkoming van overbelasting door het op en neer kijken.
- Het toetsenbord staat zo'n 10 a 15 cm van de bureaurand. Gebruik je het bureau als armsteun, dan staat het toetsenbord 20 a 30 cm van de rand, waardoor je ellebogen (net) niet op het bureau rusten. De pootjes van het toetsenbord zijn in beide gevallen ingeklapt en het toetsenbord staat recht (binnen schouderbreedte) tussen jou en het beeldscherm.
- De muis ligt binnen schouderbreedte, zo dicht mogelijk bij het toetsenbord, en het snoer is lang genoeg om er makkelijk mee te bewegen. De muis zelf is groot genoeg om je hand er goed op te laten rusten terwijl je pols het bureaublad raakt. Bij het gebruiken van de kliktoetsen, zijn je vingers gestrekt. Om klachten te voorkomen is het aan te raden om de muissnelheid niet te snel te zetten en sneltoetsen als vervanging van de muis te gebruiken.

### Laptop

- Werken met een laptop kan door de vaak gebogen houding klachten veroorzaken.
- Je kunt je houding aanzienlijk verbeteren door een losse muis en toetsenbord op de laptop aan te sluiten en vervolgens de laptop hoger te zetten, met de bovenkant van het scherm op ooghoogte.

### Handig om te weten

- Aanschaf van een laptopstandaard of een documentenhouder gaat via secretariaat en/of leidinggevende. Ook het verzoek voor een los toetsenbord of muis loopt via deze kanalen.
- De Universiteit heeft een beeldschermbril regeling; bij aanschaf van een beeldschermbril is vergoeding (deels) mogelijk. Voor de exacte voorwaarden, zie daarvoor de webpagina over [incidentele vergoedingen](#).
- Voor thuiswerken kun je diverse faciliteiten regelen, zie daarvoor de [medewerkerswebsite](#).
- Voor Microsoft sneltoetsen, zie de bijlage.