

Een goed ingestelde werkplek begint altijd bij het goed instellen van een ergonomische bureaustoel. Pas wanneer je de bureaustoel hebt ingesteld kun je je bureau en je beeldscherm instellen. De meeste mensen rommelen maar wat aan en vinden de stoel dan goed ingesteld. Blijf je focussen op het onderdeel waar je mee bezig bent en **voel** het effect van de gewijzigde instelling. Je begint met het instellen van de zithoogte van de bureaustoel, omdat de instelling van de werkplek daarvan afhankelijk is.

A - ZITHOOGTE

Ga goed achterin de stoel zitten met beide voeten ontspannen en vlak op de vloer. De benen zijn gebogen in een hoek van ca. 90 graden. Stel de hoogte van de stoel zo in dat de druk onder het volledige zitvlak gelijkmatig verdeeld is.

B - ZITDIEPTE

Ga met de rust goed tegen de rugleuning aan zitten. Stel de zitdiepte zo in dat er tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting ongeveer ruitme is voor 3 tot 4 vingers. Dit voor optimale ondersteuning van de bovenbenen én goede doorbloeding naar de onderbenen.

C - RUGLEUNING

Plaats de bolling van de rugleuning goed in de onderrug. De voorgevormde lendensteun in de rugleuning dient ter hoogte van de broeksrand gepositioneerd te worden. Dit is ongeveer gelijk aan de holte van de onderrug, ter hoogte van de 4e en 5e lendenwervel.

D - SYNCHROONTECHNIEK

Activeer de bewegingstechniek van de stoel voor dynamisch en gezond zitten. Dankzij de beweging wordt het stofwisselingsproces in de tussenwervelschijven ondersteund, dit voorkomt vermoeidheid en mogelijke lichamelijke klachten.

E - GEWICHTSREGELING

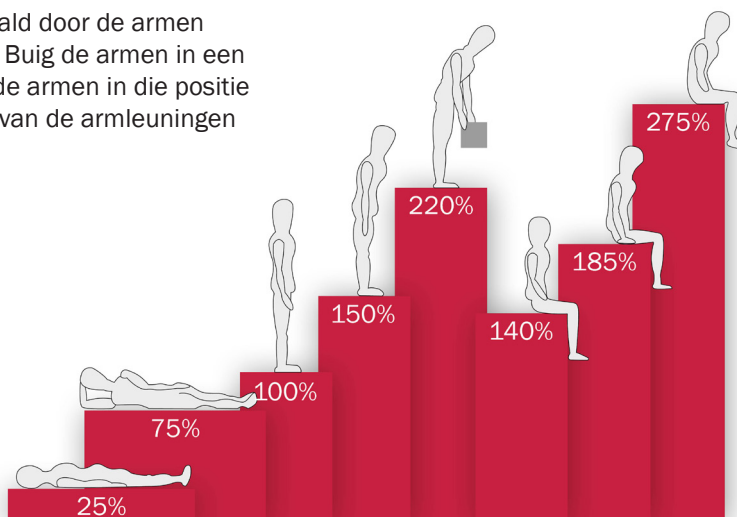
Stel de tegendruk van de rugleuning in op het lichaamsgewicht, zodanig dat een optimaal evenwicht ontstaat tussen voldoende ondersteuning en comfortabele beweging.

F - ARMLEUNINGEN

De juiste hoogte van de armliggers wordt bepaald door de armen ontspannen langs het lichaam te laten hangen. Buig de armen in een hoek van 90 graden. De arMLEUNINGEN dienen de armen in die positie te ondersteunen. Stel de hoogte en de breedte van de arMLEUNINGEN daar dus op af.

G - HET BUREAU INSTELLEN

Het bureau kan in hoogte ingesteld worden door naar de arMLEUNINGEN te kijken. De bovenkant van het bureaublad hoort gelijk te lopen met de arMLEUNINGEN of net iets eronder. Door de hoogte zo in te stellen kun je je armen volledig laten ondersteunen.



Belasting van de tussenwervelschijf

H - HET BEELDSCHERM

Een goede kijkafstand van het beeldscherm is belangrijk. De exacte kijkafstand is afhankelijk van de grootte van het scherm en de lettergrootte. De afstand tussen je ogen en het beeldscherm moet als volgt zijn:

MAAT BEELDSCHERM

14" (35,6 cm)
15" (38,1 cm)
17" (43,2 cm)
19" (48,3 cm)
21" (53,3 cm)

AFSTAND VAN OGEN TOT HET BEELDSCHERM

50 tot 70 cm
55 tot 75 cm
60 tot 85 cm
70 tot 95 cm
75 tot 100 cm

Plaats een beeldscherm altijd recht voor je. De bovenrand van het scherm dien op ooghoogte te staan. Hierdoor kijk je met een heel licht gebogen nek naar het midden van het scherm. Om teveel achtergrondlicht te vermijden, plaats je het beeldscherm haaks op het raam. Op deze manier worden de ogen niet onnodig vermoeid. Zorg voor goede verlichting en vermijd spiegeling van verlichting in het beeldscherm.

I - HET TOETSENBORD

Plaats het toetsenbord op een comfortabele stand. Laat de armen rusten en haal het toetsenbord naar u toe. Plaats het toetsenbord plat voor u in plaats van olopend. Je klapt hiervoor de pootjes onder het toetsenbord in. Zorg ervoor dat je met je armen niet hoeft te reiken naar je toetsenbord. Je armen worden voldoende ondersteund vóór het toetsenbord.

