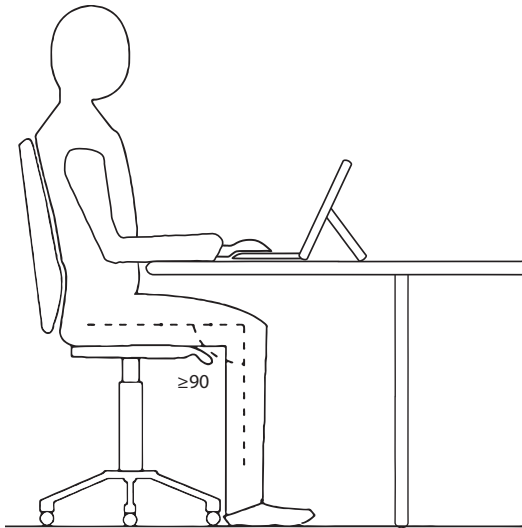


Tool Ergocoach voor Gezond Beeldschermwerk

SNELLE SCAN

voor collega's met kortdurend beeldschermwerk/ weinig instelmogelijkheden



1 Ontspannen schouders?



Ja:
Nee:

- Indien mogelijk: stel hoogte armleggers in zodat onderarmen worden ondersteund.
- Laat onderarmen rusten/ steunen op de tafel en eventueel op de armleggers.

2 Hoofd rechttop?



Ja:
Nee:

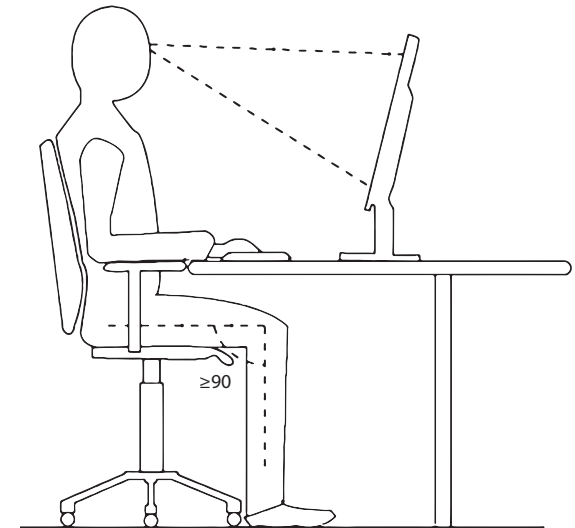
- Laptop/smartphone/tablet zo mogelijk hoger plaatsen
- Beeldscherm bovenrand op ooghoogte
- Beeldschermafstand op comfortabele afstand

3 Bespreek afwisseling en gezond pauzegedrag:

- Staand werken
- Staand of wandelend overleggen
- Fysieke en mentale herstelmomenten

UITGEBREIDE SCAN

voor beeldschermwerk > 2 uur per dag, met instelmogelijkheden



- 1 Stel hoogte zitting in: heup op kniehoogte (of iets hoger)
- 2 Achterin stoel zitten: stel zitdiepte in
- 3 Stel hoogte leuning in: holling onderrug precies in bolling rugleuning
- 4 Stel bureauhoogte in (en eventueel armleggers) zodat onderarmen worden ondersteund en er

met ontspannen schouders kan worden gewerkt.

- 5 Plaats het toetsenbord ver genoeg op tafel (10-30 cm van de tafelrand), muis naast toetsenbord
- 6 Stel het beeldscherm in zodat:
 - bovenrand beeldscherm op ooghoogte en

• comfortabele kijkafstand tot beeldscherm

- 7 Bespreek afwisseling en gezond pauzegedrag:
 - Staand werken
 - Staand of wandelend overleggen
 - Fysieke en mentale herstelmomenten