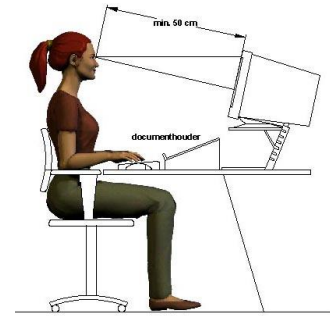


WERKPLEK INSTELLEN

Instellingen voor je beeldschermwerkplek in het provinciehuis



Stoel (altijd EERST de stoel instellen!)

- Zittinghoogte: benen hoek van ca. 90 graden
- Zittingdiepte: minimaal een vuist tussen knieholte en zitting
- Hoogte rugleuning: bolling van de rugleuning ter hoogte van de broekband
- Hoek rugleuning: iets meer dan 90 graden.
- Hoogte armleggers: met schouders ontspannen raken de ellebogen de armleuningen
- Breedte armleggers: armen rusten precies op de armleggers, hoeven niet naar binnen of naar buiten geplaatst te worden
- Zie ook <https://www.youtube.com/watch?v=s7BFQMuzZm8&feature=youtu.be>

Bureaublad

- Hoogte armleuning stoel is hoogte tafelblad (door bureau te verstellen).

Beeldscherm

- Monitor staat recht voor gebruiker
- Monitor op goede hoogte (=bovenste regel op ooghoogte)
- Monitor staat op de juiste afstand: ongeveer op armlengte van de gebruiker
- Beeldscherm evenwijdig aan de tafelrand
- Geen hinder van licht/ramen (spiegelingen, tegenlicht)

Toetsenbord en muis

- Toetsenbord evenwijdig aan tafelrand
- Niet reiken (bijv. doordat documenten voor het toetsenbord liggen)
- Muis heeft vaste plek naast het toetsenbord

**N.B. is er reeds sprake van RSI-achtige klachten?
Ga naar de preventiemedewerker en overleg over werkplekonderzoek!**