

Zit u comfortabel?

Kent u het gangbare advies voor het instellen van uw zitpositie en het opstellen van uw computerapparatuur? Weet u of er standaardinformatie is over *best practices* op de werkplek? Als u langdurig (meer dan ca. vier uur per dag) aan een monitor werkt en niet alles goed is ingesteld en afgesteld, kan dit gepaard gaan met gezondheidsrisico's.

Het woord "ergonomisch" wordt te pas en te onpas gebruikt in verband met [kantoormeubilair](#) producten, maar wat bedoelen we er nu precies mee? Niets meer of minder dan dat de taak of het werk op degene die het uitvoert en de producten op de gebruiker moeten worden afgestemd, met als doel de productiviteit te maximaliseren en de vermoeidheid en het ongemak van werknemers te minimaliseren.

Een belangrijke referentie voor officieel advies zijn de beleidsregels arbeidsomstandighedenwetgeving 'Beleidsregel 5.1. Beeldschermarbeid; apparatuur en meubilair'. Bij beeldschermwerk kan de werknemer de kijkafstand naar behoefte wijzigen, in ieder geval zodanig dat de werknemer recht voor het beeldscherm kan zitten en de kijkafstand ten minste 50 centimeter bedraagt en voldoet een beeldschermwerktafel aan de norm NEN 2449:1990 "Ergonomie Ergonomische criteria voor kantoortafels. Eisen voor afmetingen en uitvoering Beproevingmethoden " waarbij in plaats van de instelbaarheid in hoogte ook van een tafel met een vaste werkhoogte gebruik kan worden gemaakt, mits deze vaste werkhoogte tussen 74 en 76 centimeter ligt. Grofweg komt dit erop neer dat u uw monitor ongeveer op armlengte van u af moet plaatsen.

In de arbo-instructies wordt aanbevolen dat een monitor gemakkelijk zou moeten kunnen kantelen en draaien, zodat hij aan de behoeften van de gebruiker aan te passen is; het beeld op het scherm moet goed leesbaar zijn en het scherm mag niet spiegelen of flikkeren. Als u zich moet inspannen om in een onnatuurlijke hoek omlaag of omhoog op een scherm te kijken loopt u het risico uw nek, schouders en onderrug extra te belasten. Volgens de meeste richtlijnen bevindt bij een op de juiste wijze afgesteld scherm, dat bevestigd is aan een [monitorarm](#), de bovenkant van het weergavevlak van het scherm zich op ooghoogte en moet het scherm naar de gebruiker toe gericht en opwaarts gekanteld zijn.

De overschakeling van CRT-monitoren naar lichtgewicht lcd-schermen had belangrijke ergonomische gevolgen. Voorheen stond het logge en zware CRT-scherm op de hoek van een bureau en moest de gebruiker op de juiste positie ten opzichte van het scherm gaan zitten. De nieuwe generatie lichtgewicht flatscreens kan echter aan een monitorsteun worden bevestigd waarmee het scherm in alle mogelijke standen kan worden versteld.

Er is een keur aan producten leverbaar waarmee u uw zithouding exact op uw behoeften kunt afstemmen: armsteunen, voetsteunen, lendensteunen, laptopsteunen, en ga zo nog maar even door. En een stoel verstellen is tegenwoordig heel wat meer dan hem wat hoger of lager stellen: het is niet ongebruikelijk dat een moderne bureaustoel tot wel twintig verschillende verstelmecanismen heeft, waarmee duizenden verschillende combinaties mogelijk zijn voor een optimale zithouding. Monitorarmen worden steeds meer gemeengoed en worden gebruikt om computerapparatuur exact op de juiste hoogte en afstand voor de individuele gebruiker af te stellen. Maar, ongeacht hoe goed de kantoorapparatuur is die u gebruikt, als u geen idee heeft van waar het bij ergonomie echt om gaat, voegen zelfs de meest geavanceerde stoelen, bureaus en lcd-schermen helemaal niets toe.

Links:

Kantoormeubilair <http://www.colebrookbossonsaunders.com/products.htm>

Verstelbaar <http://www.colebrookbossonsaunders.com/shop/flat-screen-support.htm>

Monitorsteun <http://www.colebrookbossonsaunders.com/products/flat-screen-support.htm>

Voetsteunen <http://www.colebrookbossonsaunders.com/products/organisation-and-storage.htm>