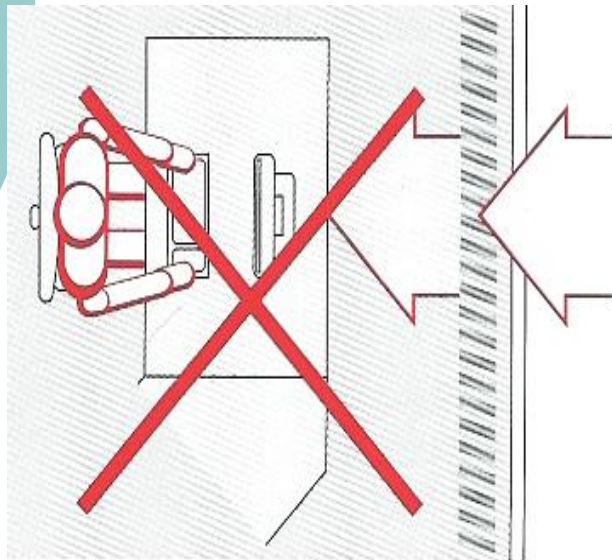


Zithouding beeldschermwerk

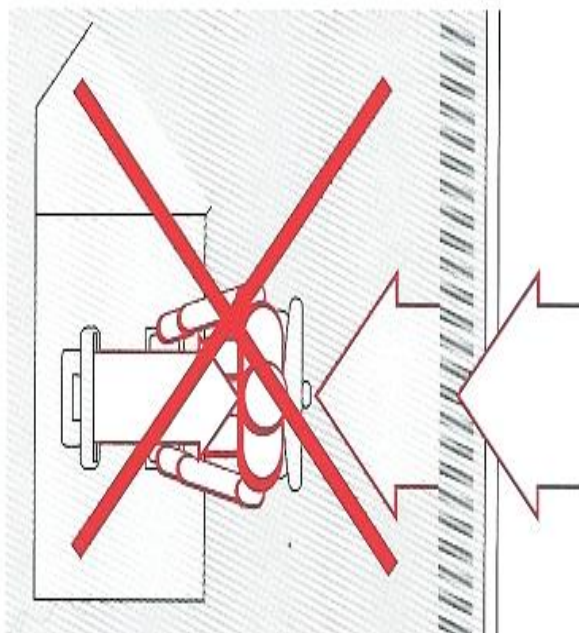


Natuurlijke lichtinval
-frontale lichtinval vermijden
(verblinding)

-Dit geeft een **onevenwicht in de contrastwerking** tussen
vensterraamoppervlak en
beeldschermoppervlak



Zithouding beeldschermwerk



Natuurlijke lichtinval

spiegelingen en reflecties

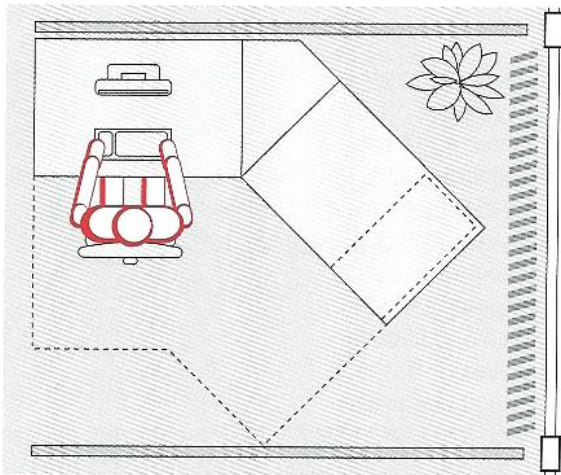
- **Lichtreflecties** op het beeldscherm vermijden
- **Grote belasting** voor **leesbaarheid van tekens** op het scherm
- **slechte zithouding** om kijkvermogen te optimaliseren



Zithouding beeldschermwerk

Natuurlijke lichtinval

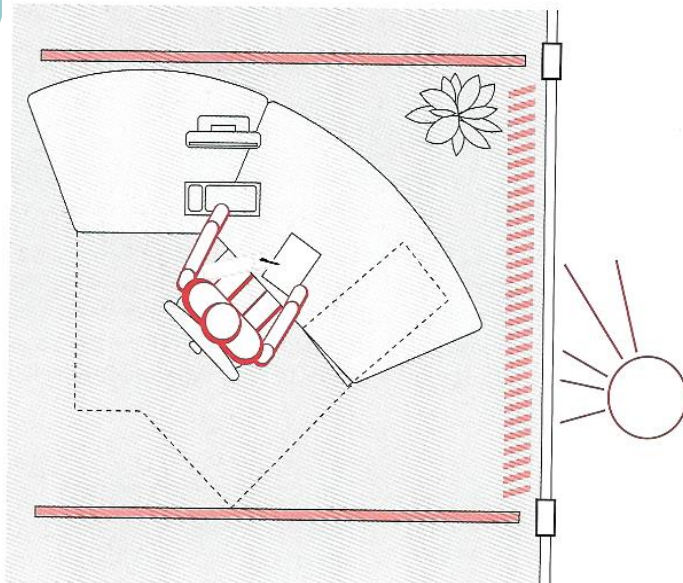
-Zijwaarts invallend licht veroorzaakt
noch directe, noch
reflectieverblindingen



- lichtinval wordt herleid tot optimale
aanpassing van het omgevingslicht
- Een kijkrichting parallel met het
vensterraam is ideaal
- Zorg wel voor een « **regelbare** »
zonnewering



Zithouding beeldschermwerk



Natuurlijke Lichtinval

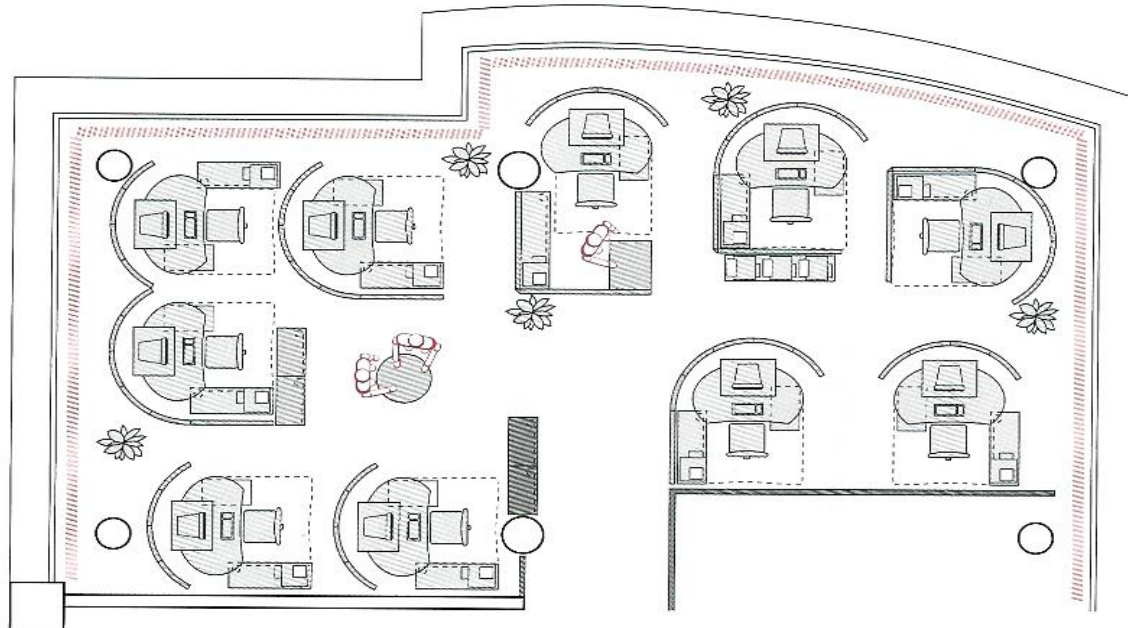
- **Felle zonnestralen** moeten afgeschermd worden
- Ook **lichtdichtheid** van de zonnewering moet afdoende zijn.



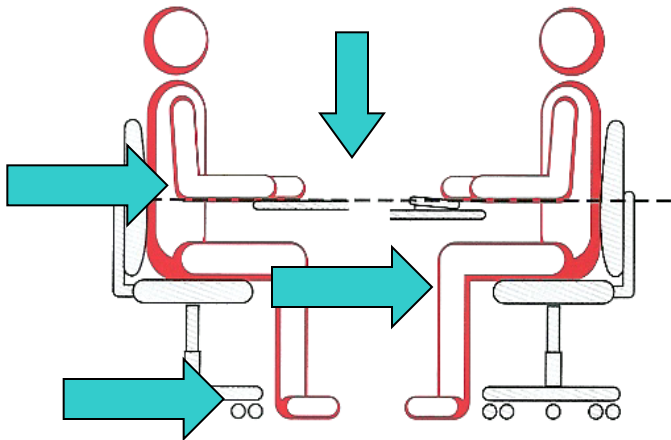
Zithouding beeldschermwerk

Natuurlijke Lichtinval

-Opstelling werkposten in een kantoorruimte



Zithouding beeldschermwerk



Juiste instelling van een werkplek

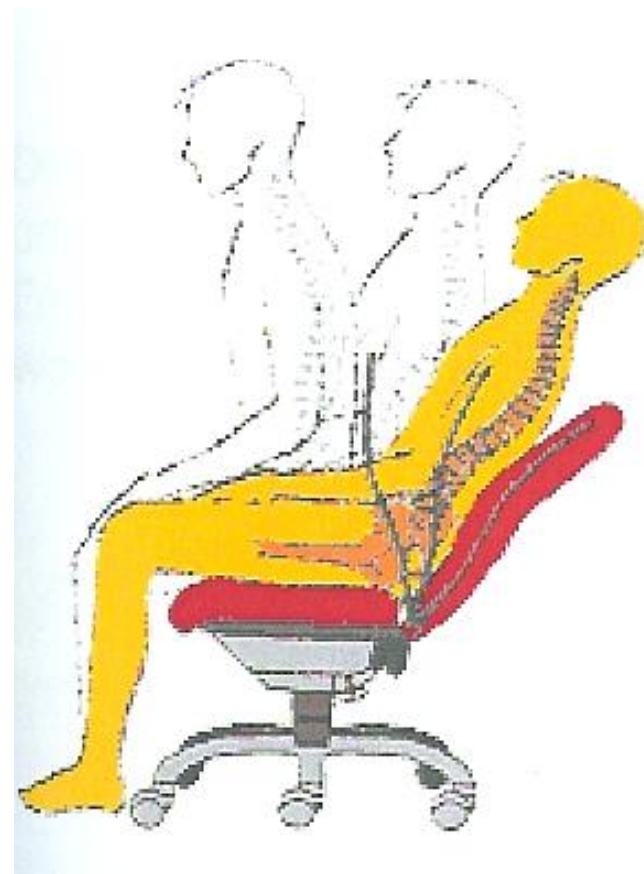
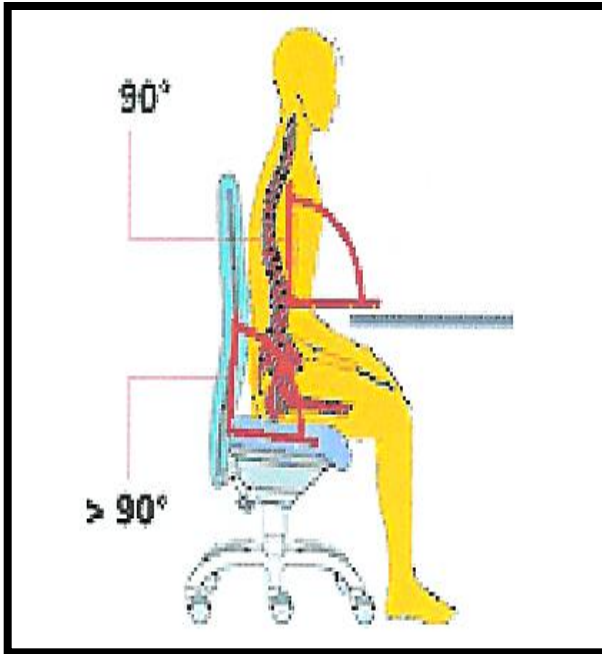
-Zithoogte

- hoek dijbeen en
onderbeen $> 90^\circ$ (voeten
« vlak » op de grond)

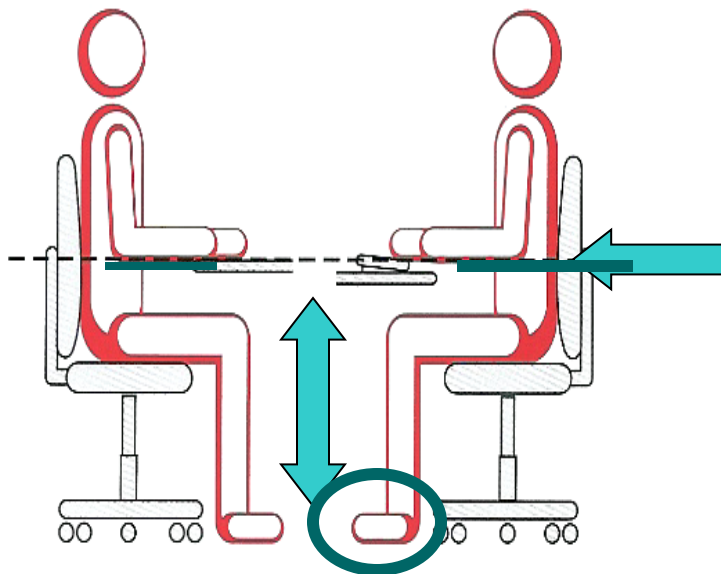
- Vrije ruimte tussen
knieholte en voorkant
zitting



Zithouding beeldschermwerk



Zithouding beeldschermwerk



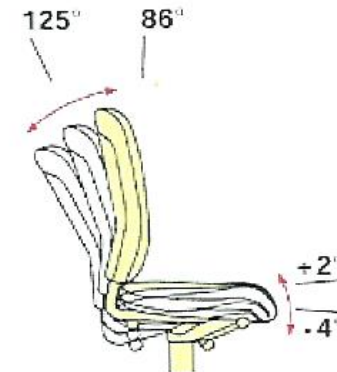
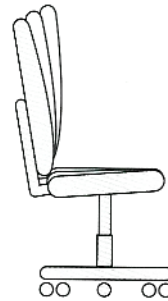
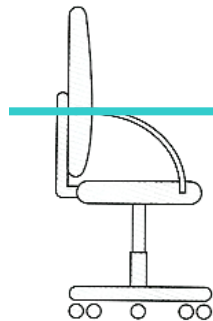
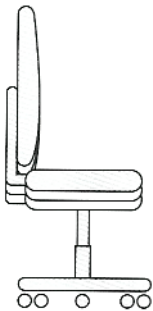
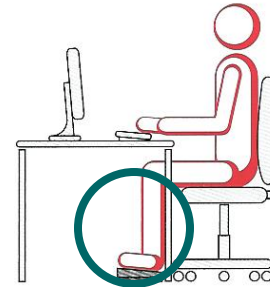
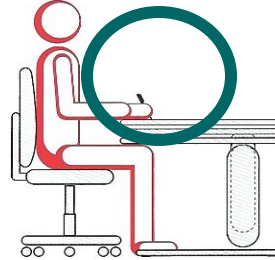
Juiste instelling van een werkplek

- Hoogte (instelbare) armsteunen
zodanig:

- schouders helemaal ontlast
- onderarm rustend op armleuning
- hoogte bureel zodanig dat bovenarm en onderarm praktisch een rechte hoek (90°) vormen



Zithouding beeldschermwerk



Zithouding beeldschermwerk

Het juiste bureel uitkiezen

Uitgangspunt: gemiddelde maatvoering van de mens, 90% van de populatie kan verantwoord gebruik maken van de werkplek

10% (kleine en grote mensen) verdienen extra aandacht

Naast de hoogte van de werktafel is de beenruimte ook van belang voor een goede werkhouding

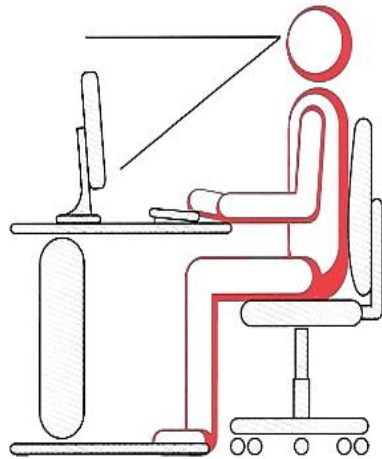


Zithouding beeldschermwerk

Juiste werkhouding

De ontspannende **hoofdhouding**

Het beeldscherm mag niet te hoog
staan

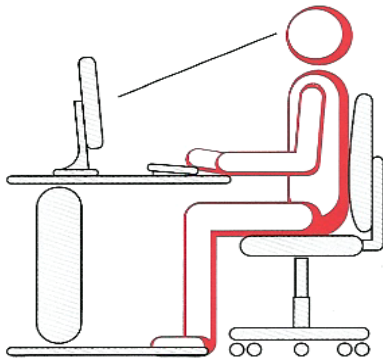


De bovenste (hoogste) regel op het scherm moet ongeveer op ooghoogte staan bij normale zithouding (horizontale kijkrichting).

De **kijkrichting** voor het midden van het scherm is licht dalend

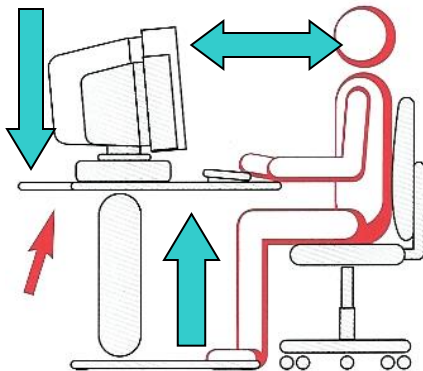


Zithouding beeldschermwerk



De optimale **kijkafstand**

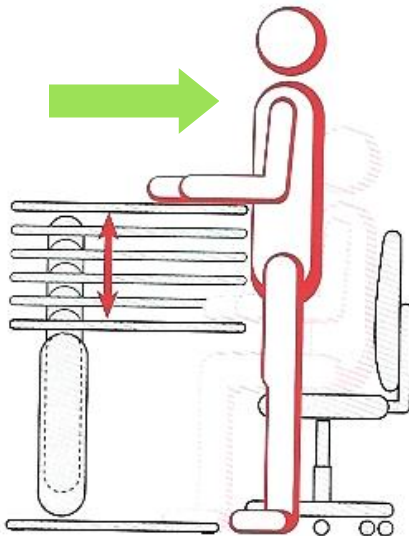
- De afstand tussen ogen en beeldscherm moet kunnen variëren tussen 450 mm en 800 mm
- Aanbouwplaten kunnen voorzien worden om deze afstand te halen





Zithouding beeldschermwerk

Arbeitsplaats voor beweging



Dynamisch werken houdt ook rekening met rechtstaand werk.

Het bureaublad moet aldus in **hoogte instelbaar** zijn.

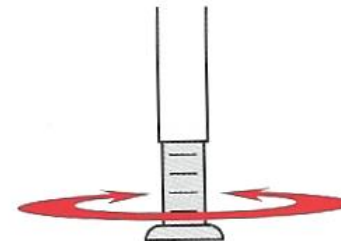
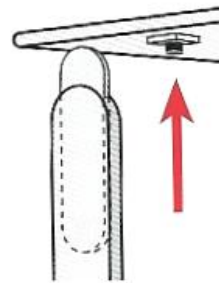
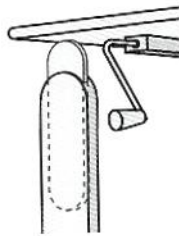
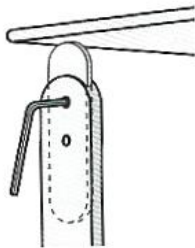
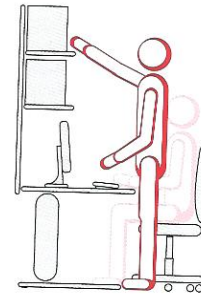
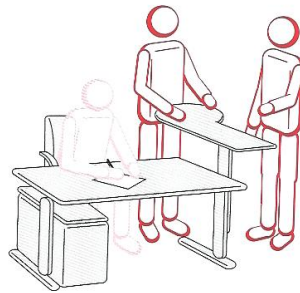
Het verstelbereik ligt tussen 680 mm en 1120/ 1180 mm

De arbeid wordt herleid van zitten tot rechtop staan



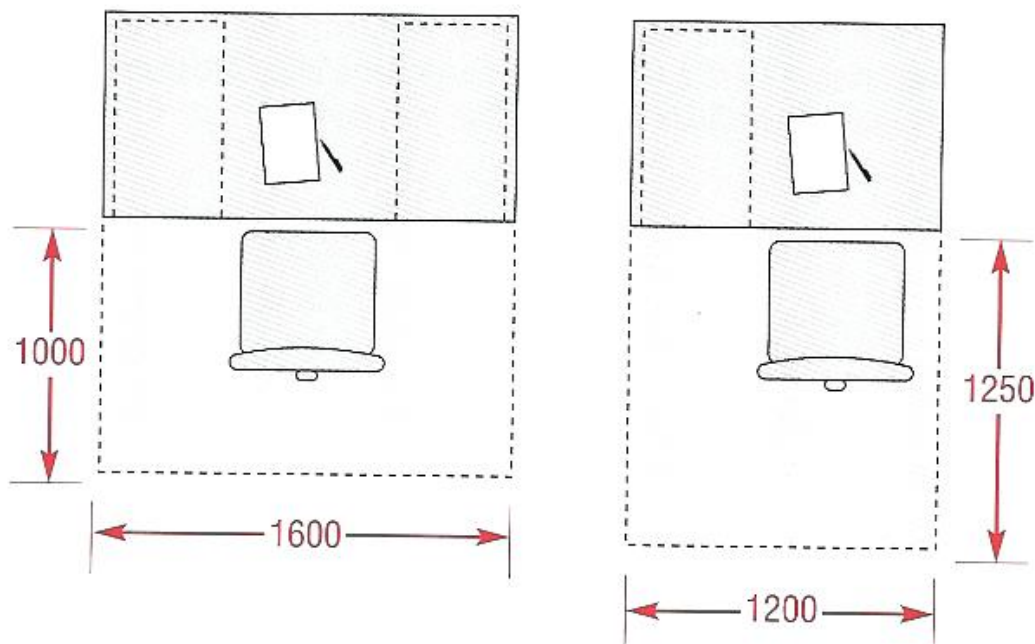
Zithouding beeldschermwerk

Het juiste bureel uitkiezen





Zithouding beeldschermwerk

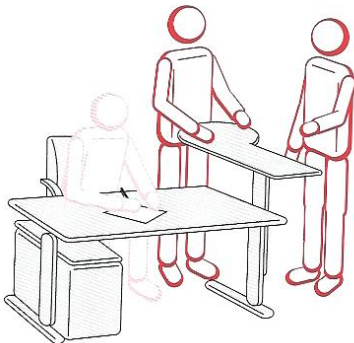


Zithouding beeldschermwerk

Noodzakelijke beweging



- **Aanbouwelement voor rechtstaand werk moet niet altijd een geïsoleerd werkblad te zijn.**

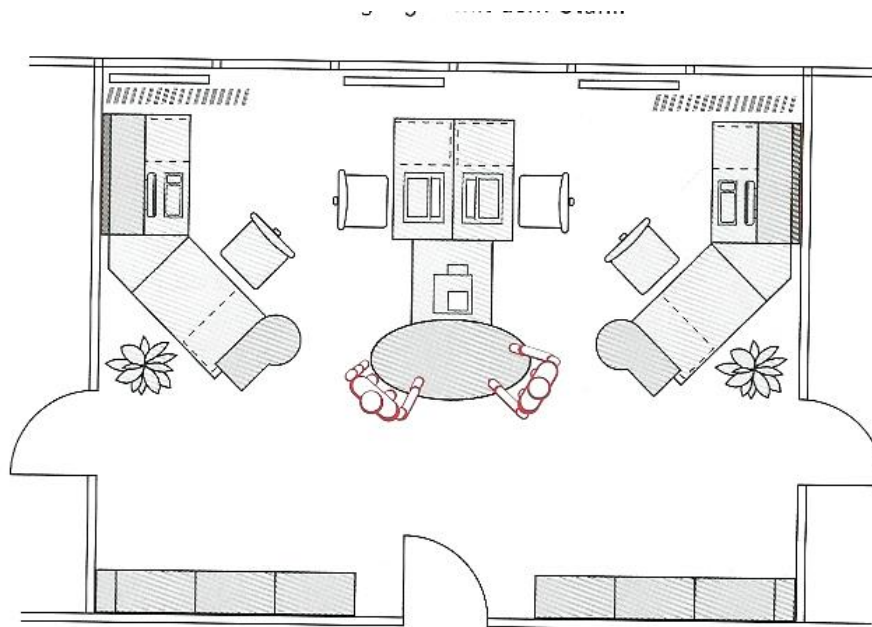


- **Er kan een ruim aangebouwd « **communicatiewerkvlak** » aan het bureel aangebouwd worden.**



Zithouding beeldschermwerk

Functionaliteit van het kantoor



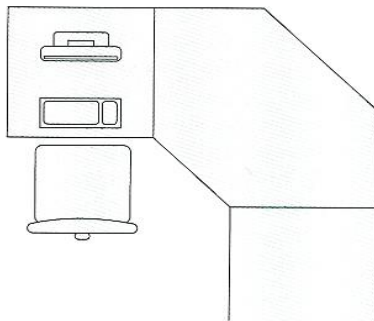
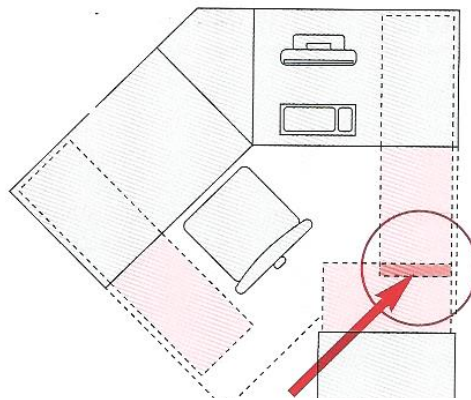
Het juiste **evenwicht** tussen functionaliteit en ergonomie is prioriteit bij de samenstelling een werkplek.



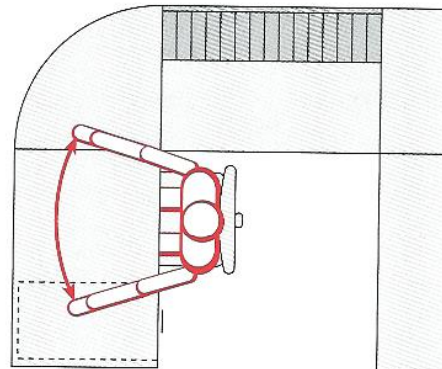
www.welzijn-op-school.be

Zithouding beeldschermwerk

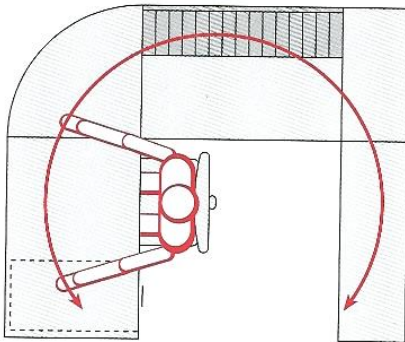
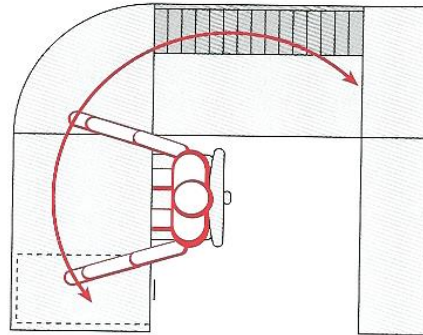
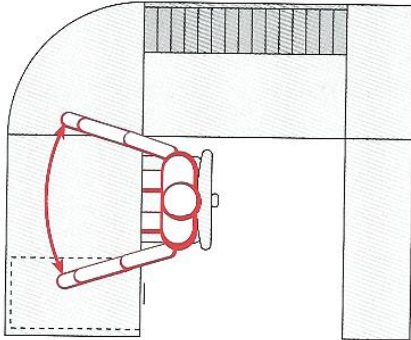
Praktische opstellingen



- Bureelopstellingen functioneel samenstellen (**laden moeten volledig kunnen openen**)



Zithouding beeldschermwerk



Grijphoudingen

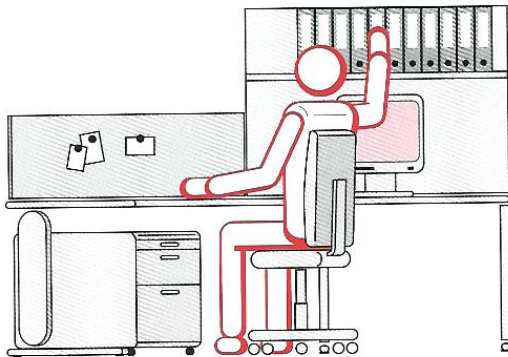
Posities met
grijpbewegingen in directe,
tot maximale omgeving

www.welzijn-op-school.be

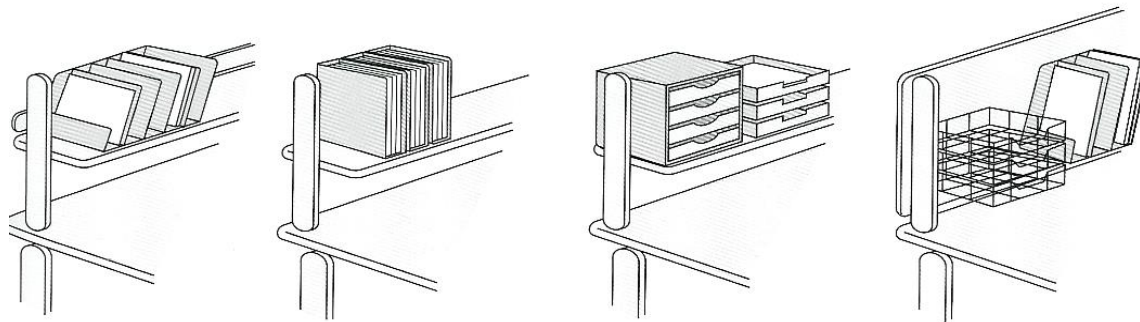


Zithouding beeldschermwerk

Grijphouding (vervolg)

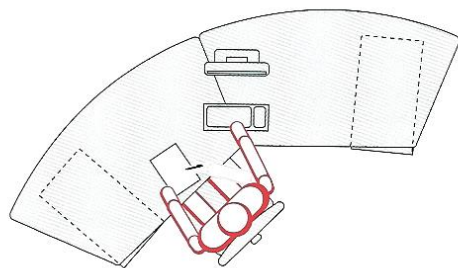
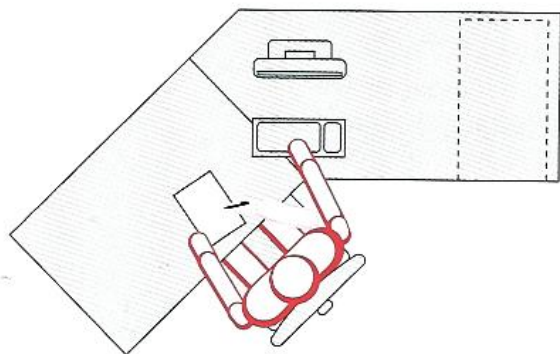


Bergkasten vanuit
zitpositie ook vlot
bereikbaar?
Opbergmogelijkheden



Zithouding beeldschermwerk

Een goeie positie is aangewezen



Een vlotte **combinatie** tussen
administratieve taken (lezen
en schrijven van documenten)
en *computerwerk*
(bord, beeldscherm, muis).



Zithouding beeldschermwerk



Mogelijke bureelopstellingen

Alle taken (telefoon/fax, PC, printer, rekenmachine) dienen een **vaste opstelling** te krijgen. Ook moet er ruimte voorzien worden voor administratie (lezen documenten, schrijven)



Eén werkplaats (bureelopstelling) – aparte **persoonlijke opbergkasten** (sharingsysteem) Nieuwe trend?



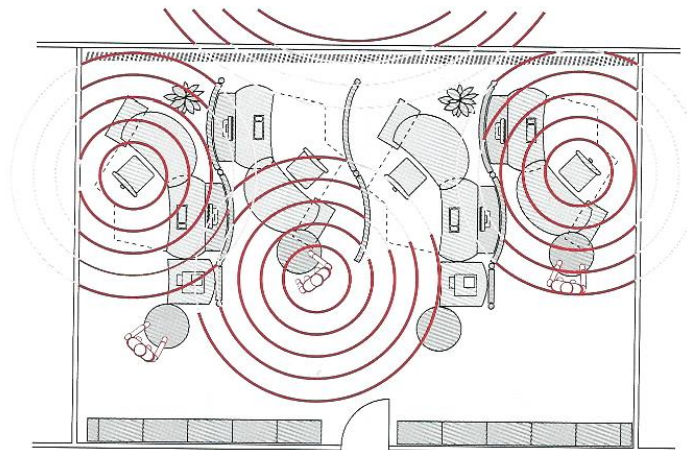
Zithouding beeldschermwerk



**Geen storing met
andere werkplaatsen**

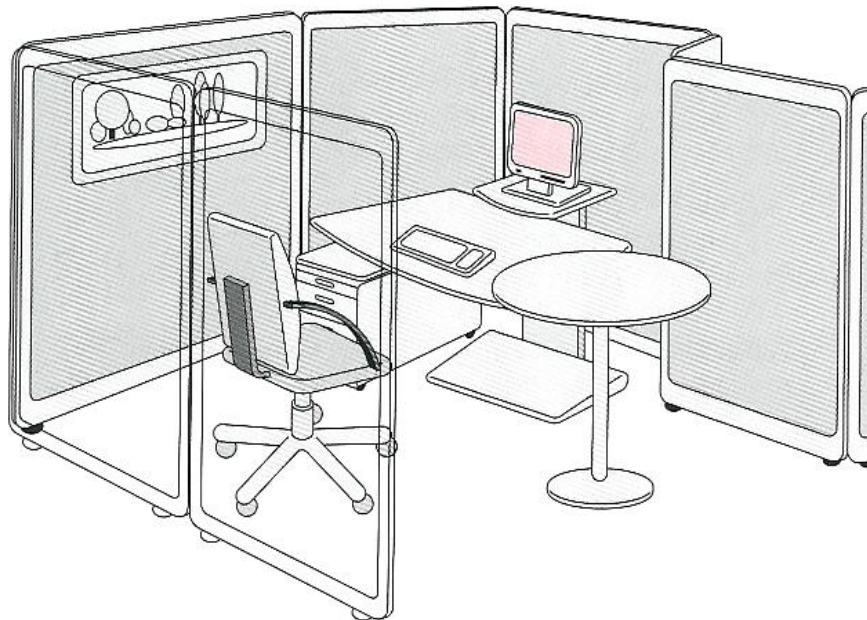
**Raamafschermingen
Tussenschotten**

- visuele afscherming
- geluidempend



Zithouding beeldschermwerk

Afscherming werkzone (vervolg)



Bureel met ontvangst

