

Zit je goed voor je scherm?

Enkele tips

Scherm

Zorg voor voldoende afstand (50-70cm) tussen ogen en het scherm. Plaats het scherm loodrecht op vensters om weerspiegeling te vermijden en zet het scherm recht voor u. Plaats het scherm zo dat u ogen op gelijke hoogte met de bovenrand van het scherm komen.

Hoogte armsteunen

Kies de hoogte van de armsteunen zó, dat zij het gewicht van uw armen dragen. Vermijd het werken met opgetrokken of afhingende schouders.

Toetsenbord

Het toetsenbord moet centraal voor u staan en op gelijke hoogte met de muis. Afstand tot de rand van het werkvlak best 15-20cm.

Zitdiepte

Zit met uw rug goed tegen de rugleuning aan. Zo biedt de stoel u een goede ondersteuning. Zorg ervoor dat u tussen voorzijde van de zitting en uw knieholte een vuistbreed ruimte heeft.



Muis

De muis dient zo dicht mogelijk te liggen (zie opmerking toetsenbord).

Zithoogte

Kies deze zo dat u met uw voeten plat op de grond kan zitten en met de benen in een hoek van 90°.

Vragen of problemen?

1

Brochure “Inrichting van je werkplek”

Terug te vinden op onze website:
www.cps-transport.be of
aan te vragen bij uw leidinggevende

3

Vorming “Kantoorergonomie”

Informatie en inschrijving op de website:
www.cps-transport.be of aan te vragen
bij uw leidinggevende

2

Risicoanalyse: werkpost- of individueel niveau

Terug te vinden op onze website: [www.cps-transport.be /
diensten/ risicobeheersing/ ergonomisch advies](http://www.cps-transport.be/diensten/risicobeheersing/ergonomischadvies)

4

Contact

Een gesprek met de lokale arbeidsgeneesheer
is mogelijk na afspraak