

Ergonomische werkplek

Eén van de speerpunten van InnovatieCentrum Curaçao (ICC) is het ondersteunen en adviseren van ondernemers bij innovatie, zoals het verhogen van de kwaliteit en productiviteit van hun onderneming.

Tekst: Bertine Vermeer

Soms gaat dit gepaard met drastische vernieuwingen, maar het kunnen ook slechts kleine aanpassingen zijn. In deze column legt Bertine Vermeer uit hoe u door een paar eenvoudige aanpassingen een prettigere, gezondere en productievere kantoorwerkplek kunt creëren. Vermeer is innovatieadviseur bij ICC en gespecialiseerd in productontwikkeling.

Een verkeerde werkhouding kan leiden tot lichamelijke klachten, zoals rug- en schouderpijn. Om dit te voorkomen is het aan te raden om uw werkplek ergono-



Bertine Vermeer is innovatie-adviseur bij InnovatieCentrum Curaçao.

misch in te richten, dus op zo'n manier dat u uw werk zo comfortabel mogelijk kunt verrichten en uw lichaam minimaal wordt belast.

De gemiddelde mens bestaat niet. Dat betekent dat iedere werkplek individueel aangepast dient te worden. Hoe beter de werkplek is aangepast aan de gebruiker en zijn of haar werkzaamheden, hoe beter de uiteindelijke prestaties zullen zijn.

Hieronder wordt stap voor stap uitgelegd hoe u uw kantoorwerkplek op een ergonomische manier kunt inrichten.

1. Stoel- / bureauhoogte

In een ideale situatie is uw bureaublad verstelbaar, zodat de hoogte precies op uw lichaamsafmetingen kan worden afgestemd. Is dit inderdaad het geval, ga dan naar stap 1a).

Is uw bureaublad niet verstelbaar, ga dan naar stap 1b).

a) Bij een in hoogte verstelbaar bureaublad:

Zet uw voeten plat op de grond. Stel de hoogte van uw stoel zo in dat de hoek tussen uw boven- en onderbenen ongeveer 90 graden is.

Ga rechtop in uw stoel zitten en leg een wijsvinger op de rand van uw schouder. Stel de hoogte van het bureaublad zodanig in, dat het puntje van uw elleboog op gelijke hoogte is als het bureaublad.

b) Bij een statisch bureau:

Ga rechtop in uw stoel zitten en leg een wijsvinger op de rand van uw schouder. Stel de hoogte van de stoel zodanig in, dat het puntje van uw elleboog op gelijke hoogte is als het bureaublad. Hierbij horen uw voeten plat op de grond te staan. Is dit niet het geval, dan kunt u dit oplossen met een voetensteun, waar u uw voeten plat op kunt rusten.

2. Muis en toetsenbord

Om te voorkomen dat u voorover gaat leunen, of uw armen en schouders teveel aanspannen, wordt het aanbevolen om uw muis en toetsenbord recht voor u te plaatsen met een bovenhoek tussen onder- en bovenarm van ongeveer 90 graden. Op deze wijze worden uw arm, schouders en rug minimaal belast.

Hulpmiddelen zoals armsteunen (op gelijke hoogte als bureaublad) en polssteunen kunnen hierbij een comfortabele en ontlastende aanvulling bieden.

3. Beeldscherm

Plaatsing beeldscherm

Voor een optimale werkhouding kunt u het beste uw beeldscherm recht voor u plaatsen. Hiermee voorkomt u nek- en schouderklachten. Met de introductie van het platte beeldscherm is dit tegenwoordig ook bij de wat kleinere bureaus goed mogelijk, zonder dat u te dicht op het beeldscherm hoeft te zitten.

Voor de ideale afstand waarop u het beeldscherm plaatst wordt de volgende vuistregel aanbevolen: Ga rechtop in uw stoel zitten met uw rug tegen de rugleuning en stel de afstand zodanig in dat u het beeldscherm met gestrekte arm aanraakt.

Beeldschermhoogte

Een te laag of te hoog geplaatst beeldscherm kan leiden tot overbelasting van de nekspieren. Sommige beeldschermen zijn van zichzelf al in hoogte instelbaar. Als dat niet zo is, kunt u de hoogte aanpassen met behulp van een instelbare beeldschermverhoger, maar het kan ook prima met een stapel boeken of een stevige doos.

De ideale beeldschermhoogte kan als volgt worden bepaald: Als u rechtop in uw stoel zit en u plaatst uw open hand (op uw neusbrug) onder uw ogen, dan is het de bedoeling dat u nu alleen de bovenrand van het beeldscherm kunt zien.

Documenthouder

Wanneer u zich wisselend concentreert op beeldscherm en papier zorg dan dat u beide op ongeveer dezelfde afstand plaatst. Een handig hulpmiddel hiervoor is de documenthouder, die u schuin onder uw beeldscherm positioneert. Hiermee zorgt u ervoor dat hoofd- en oogbewegingen tot een minimum beperkt blijven en u uw toetsenbord en muis nog steeds op de gewenste positie kunt houden.

Voorkom reflectie

Om oogklachten te voorkomen dient reflectie in het beeldscherm



zoveel mogelijk te worden voorkomen.

Kies daarom indien mogelijk voor een mat beeldscherm en positioneer de werkplek haaks ten opzichte van een eventuele lichtbron, zoals een raam.

Wilt u meer weten over deze column, over onze service en diensten, of een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek? Dan kunt u contact opnemen met het InnovatieCentrum Curaçao, via bvermeer@icc.an of (+599 9) 737-1360

InnovatieCentrum Curaçao (ICC) is in 1991 opgericht, met als doel om het Midden- en Klein Bedrijf op Curaçao te ondersteunen bij het vergroten van hun concurrentiekracht en om kennis op het gebied van innovatie te delen. Meer informatie vindt u op www.icc.an

