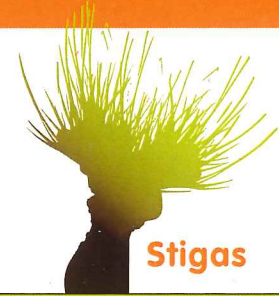


# Tips voor kantoorwerk achter een beeldscherm



Stigas

gezond, vitaal en veilig werkt



Stel je werkplek goed in



Neem regelmatig even een pauze



Doe regelmatig een rek oefening

## 1. Check of u goed zit

- Zit recht op uw stoel.
- Zorg dat er minimaal 50 centimeter afstand is tussen uw ogen en het beeldscherm.
- Plaats de zijkant van het beeldscherm bij voorkeur richting het raam.
- Laat uw onderarmen ontspannen op de armleningen rusten.

## 2. Gebruik de muis zo weinig mogelijk

- Laat de muis los als u hem niet gebruikt.
- Gebruik zo veel mogelijk sneltoetsen. Sneltoetsen zijn toetsen of combinaties van toetsen waarmee u snel een actie uitvoert zonder gebruik te maken van de rechtermuisknop. [Ctrl] [C] bijvoorbeeld is de sneltoets voor kopiëren. [Ctrl] [V] is de sneltoets voor plakken. Op internet vindt u overzichten van beschikbare sneltoetsen.

## 3. Maak de letters eventueel groter

- Ziet u de tekst niet goed? Gebruik de combinatie [Ctrl] en [muiswiel] om de letters groter te maken.

## 4. Werk niet te lang en te gespannen achter elkaar door.

- Neem pauzes en wissel beeldschermwerk af met ander werk.
- Ontspan elke 10 minuten: leg uw handen even op uw schoot, sta even op of loop een stukje (koffie halen, naar de printer lopen, rek- en strekoefeningen doen).

## 5. Neem beginnende klachten heel serieus.

- Wees alert op tintelingen, een doof gevoel, nekpijn en geïrriteerdheid. Bespreek dit met uw leidinggevende. Maak ook afspraken over maatregelen om dit te stoppen.
- Schakel bij beginnende klachten over op een verticale muis (joystick).
- Bezoek, als de klachten aanhouden, de bedrijfsarts en/of vraag via uw werkgever een werkplekonderzoek aan.
- Zorg voor een gezonde leefstijl met voldoende beweging.