

# ERGONOMISCHE BENODIGDHEDEN VOOR EEN GETRANSFORMEERDE WERKPLEK

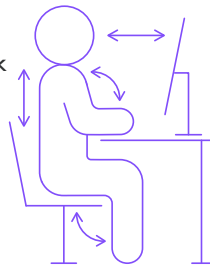
Slecht ingerichte werkplekken verhogen spiervermoeidheid en ongemak. In een hybride werkmodel verhogen langere werktijden en meer schermtijd alleen maar de belasting, en mogelijk ook de pijn. Een ergonomische werkopstelling kan hierbij helpen. Eenvoudige veranderingen verbeteren de houding en verminderen de spieractiviteit al.



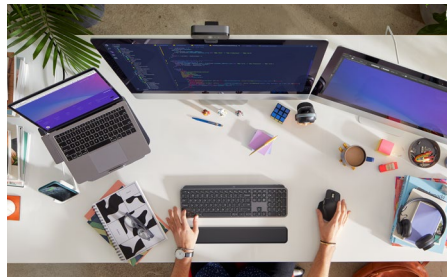
Hier zijn de best practices voor comfortabel achter de computer werken op elke werkplek.

## ERGONOMISCHE WERKOPSTELLING VOOR BEGINNERS

- Scherm op oogniveau en op één armlengte afstand (gesloten vuist)
- Polsen recht, zonder te buigen naar de zijkant of naar boven of beneden
- Polsen verhoogd (of in ieder geval niet op een hard oppervlak gedrukt) om de druk te verlichten en uw onderarm uit te lijnen
- Ellebogen op een hoek van ongeveer 90°
- Knieën op een hoek van ongeveer 90°
- Ondersteunde onderrug
- Voeten plat op de grond



## TIPS VOOR OP UW WERKPLEK



- Als u twee schermen gebruikt, plaats het hoofdscherm dan direct voor u en de andere ernaast om overmatige nekbewegingen te voorkomen.
- Lijn de H-toets van het toetsenbord uit op het midden van uw lichaam om een correcte houding te handhaven.
- Om uw bekken te stabiliseren, moeten uw voeten stevig op de grond staan zodat u op uw zitknobbels zit, met een lendensteun voor de onderrug. Als een goede kantoorstoel niet mogelijk is, gebruik dan een stevig kussen in de onderrug.

## TIPS VOOR DE UITRUSTING VAN UW PERSONEEL

- Een muis met geavanceerde optische tracking en een cursorsnelheidsschakelaar resulteert in minder handbewegingen (volgens onderzoek van [Logi Ergo Lab](#) maar liefst vier keer minder), waardoor spieren en handen minder vermoeid raken.
- Minimalistische of minder brede toetsenborden zonder numeriek toetsenblok maken ruimte voor een muis die dichterbij het midden van het lichaam kan worden geplaatst, waardoor schouderbewegingen en eventuele belasting door reiken worden verminderd.
- Niet iedereen past dezelfde schoen. Om de productiviteitsmogelijkheden van [ergonomische muizen en toetsenborden](#) te maximaliseren, kunt u het beste modellen kiezen die geschikt zijn voor links- en rechtshandigen en opties zoeken met meerdere formaten die geschikt zijn voor verschillende handgroottes.

Logitech for Business stelt uw IT-afdeling in staat om elke werkplek te transformeren. Neem vandaag nog contact met ons op om de beste oplossing voor uw bedrijf te bespreken.