

Checklist rsi preventie

By Checklist Wizard

- RSI preventie
 - Plaats het beeldscherm op de aanbevolen kijkafstand (14 inch: 50 - 70 cm, 15 inch: 55 - 75 cm, 17 inch: 60 - 85 cm, 19 inch: 70 - 95 cm, 21 inch: 75 - 105 cm).
 - Plaats het beeldscherm recht voor u.
 - Niet langer dan twee uur per dag werken op een lap-top of notebook, anders gebruik maken van los beeldscherm, muis en toetsenbord.
 - Zorg dat uw ellebogen goed worden ondersteund (pas stoelleuningenzonodig aan) en zorg voor een rechte hoek tussen boven- en onderarmen.
 - Tijdens het typen houdt u uw polsen recht.
 - Zorg ervoor dat de bovenkant van uw armondersteuning gelijk is aan het niveau van het bureaublad.
 - Zorg ervoor dat het toetsenbord bij deze houding direct onder handbereik is.
 - Bij juist ingestelde bureauhoogte mogen uw benen niet klem zitten tegen het bureaublad.
 - Wanneer u regelmatig teksten over moet typen, gebruik dan een documenthouder tussen beeldscherm en toetsenbord.
 - Gebruik een voetensteun, wanneer uw voeten onvoldoende steun hebben.
 - Bij de combinatie van veel telefoneren en beeldschermwerk gebruikt u bij voorkeur een head-set.
 - De ideale dikte van toetsenbord en muis is maximaal 4 cm.
 - Zorg voor voldoende lange kabels om de muis op de meest ideale plek te kunnen gebruiken.
 - Voorkom spiegeling op uw beeldscherm door invallend licht.
 - Een leesbril leent zich slecht voor werk achter een beeldscherm. U houdt uw hoofd dan vermoedelijk niet meer recht .
 - Probeer over de hele dag uw lichaamshouding wat te variëren. Misschien heeft u ook werk dat staand kan gebeuren.