Checklist rsi preventie

Created: 5/19/2010

# Tasks:

☐ **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 stoelleuningen zonodig 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 varieren.**

*Misschien heeft u ook werk dat staand kan gebeuren.*