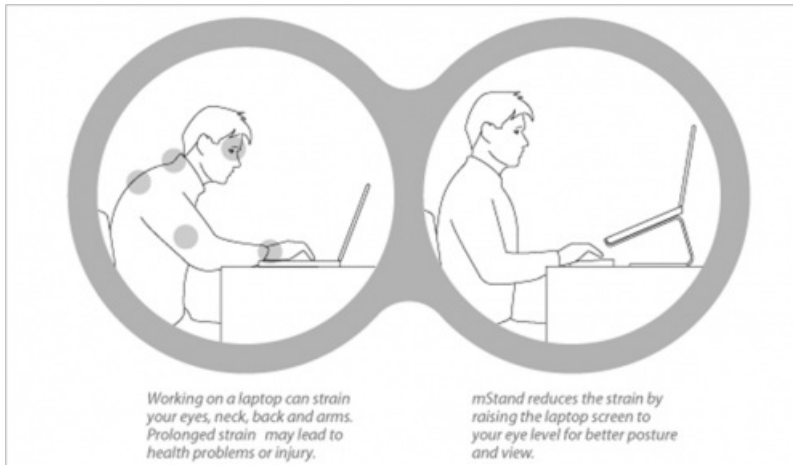




Een laptop is voor je lichaam te klein, waardoor je er in een verkeerde houding aan werkt. Je schouders zijn gespannen om het toetsenbord goed te bedienen, de bediening van de cursor met het touchpad is erg inspannend voor je hand en je nek is sterk gebogen om goed op het beeldscherm te kunnen kijken. Met enkele hulpmiddelen kan je in een goede werkhouding aan de laptop werken. Dit zijn:

- een dockingstation met een beeldscherm, toetsenbord en muis;
- een laptopstandaard en een los aan te sluiten toetsenbord en muis.

Een laptopstandaard, in hoogte verstelbaar, helpt om het beeldscherm van de laptop op de juiste kijkhoogte te plaatsen.

Aanbevolen wordt niet meer dan 2 uur per dag met een laptop te werken. Als je meer dan 2 uur per dag met een laptop werkt, moet je je laptop-werkplek ergonomisch verantwoord inrichten.

[Arbobesluit Artikel 5.4](#) ^[1]

[Arboregeling Artikel 5.1](#) ^[2]

Tips voor leidinggevenden:

- Er zijn lichte opklapbare laptopstandaards en kleine toetsenborden die gemakkelijk kunnen worden meegenomen. Dit is handig als de laptop op meerdere plekken wordt gebruikt.
- Er zijn laptopstandaards die ook als documenthouder gebruikt kunnen worden. Dit is ideaal als er bij het beeldschermwerk geregeld documenten worden gebruikt.
- Kies voor een minitoetsenbord zonder numeriek deel als er niet vaak met cijfers gewerkt wordt. De muis past vlak naast dit extra kleine toetsenbord, wat goed is om RSI te voorkomen.
- Gebruik een draadloos aan te sluiten toetsenbord en muis in plaats van exemplaren die met een USB-stekker aangesloten moeten worden.
- Geef als leidinggevende het goede voorbeeld door de hulpmiddelen zelf ook bij je laptop te gebruiken.

Tips voor medewerkers:

- Weet je niet hoe je je laptop-werkplek hoort in te stellen? Vraag het aan je leidinggevende, de Coach Gezond beeldschermwerk, een preventiemedewerker of een arboadviseur.
- Neem even de tijd om voor je je laptop aanzet je werkplek goed in te stellen. Goed voor jouw gezondheid!
- Notebook/laptop: gebruik bij voorkeur een laptophouder met losse muis en toetsenbord. Gebruik een notebook zonder deze hulpmiddelen niet langer dan 2 uur per dag.

Aandachtspunten:

Tips om risico's te reduceren bij het werken op een tablet

Er is nog weinig bekend over de precieze gevolgen van tablets op de langere termijn. Wel is duidelijk dat intensief tabletgebruik de bekende risico's voor je spieren en gewrichten bij laptopgebruik vergroot. Dit kan je inzetbaarheid op de lange termijn beïnvloeden. Deze risico's kun je reduceren door:

- de tablet op tafel te leggen en niet op schoot of in de hand te houden;
- gebruik te maken van een tablethouder of -hoes, die voor een betere kijkhoek zorgt waardoor je extreme

buigingen van je nek voorkomt;

- te werken op verschillende plekken. De variatie in houding en beweging voorkomt overbelasting.

Links

[1] http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/Hoofdstuk5/Afdeling1/Artikel54/geldigheidsdatum_27-02-2014 [2]

http://wetten.overheid.nl/BWBR0008587/geldigheidsdatum_27-10-2014