**Bijlage 3 - Algemene richtlijnen bij beeldschermwerk**

*Referentie/bronnen:* [*www.arboportaal.nl*](http://www.arboportaal.nl) *(gebruik de zoekterm beeldschermwerk)*

* Zorg voor een juiste lichaamshouding door een ‘ergonomische’ instelling van bureau en stoel. Stel het beeldschermmeubilair in op de eigen afmetingen. Zorg ervoor dat het beeldscherm op de juiste hoogte- en kijkafstand staat. Een goed ingestelde ergonomische werkplek vermindert de kans op RSI of CANS gerelateerde klachten aan handen, polsen, armen, nekklachten, schouderpijn, rugpijn en dergelijke;
* Maak meer gebruik van sneltoetsen in plaats van de muis;
* Beeldschermwerk moet na 2 uur afgewisseld worden met ander werk of een pauze (ARBO besluit 5.10);
* Van intensieve arbeid aan een beeldscherm is sprake indien de taak van de werknemer alleen uit communicatie met het beeldscherm bestaat (gegevens invoeren en/of gegevens aflezen);
* Vanuit ergonomisch oogpunt wordt het afgeraden om op een werkdag langer dan 6 uur arbeid aan een beeldscherm te verrichten;
* Beeldschermwerk wordt meestal zittend uitgevoerd (statische belasting). Het is een goede gewoonte het beeldschermwerk zoveel mogelijk af te wisselen met andere taken, de statische zithouding met enige regelmaat af te wisselen met staan of lopen en te zorgen voor voldoende pauzes tijdens het werk.
* Zorg dat mededelingen in de juiste leesvorm beschikbaar zijn voor de medewerker met een visuele beperking. Hetzij in grootletter, hetzij per mail of in braille. Wanneer dit niet mogelijk is, wees er dan attent op dat de mededeling mondeling overgedragen wordt aan de medewerker.
* Bij vermoeide ogen is het raadzaam ieder uur een pauze van 10 minuten in te lassen.
* Maak gebruik van pauzesoftware, zodat er niet onbeperkt doorgewerkt kan worden;
* Maak regelmatig gebruik van een micro-pauze, waarmee je je ogen even rust gunt. Kijk om de 10 á 15 minuten even weg van het scherm en staar uit het raam of kijk de ruimte rond gedurende ongeveer 20 seconden om je ogen te ontspannen.
* Let er op om voldoende en volledig te knipperen. De oogleden blijken bij intensief beeldschermwerk nauwelijks of half te knipperen, waardoor de oogbol te droog wordt en oogvermoeidheid kan optreden, vooral wanneer de relatieve luchtvochtigheid laag is (ruimtes met airconditioning of luchtverwarming).
* In een ruimte waar met beeldschermen gewerkt wordt, is een goede, instelbare helderheidswering nodig. Zonwerende ruiten, doorschijnende lamellen of gordijnen weren het (zon)licht meestal onvoldoende. Een effectief werkende zonwering, door de gebruiker zelf in te stellen, wordt dringend geadviseerd.
* Voorkom reflecties en schitteringen in het beeldscherm. Gebruik bij voorkeur een mat scherm. Met een glimmend scherm is de kans op hinderlijke reflecties veel hoger.
* Ambulante medewerkers maken veelal gebruik van een laptop in plaats van een vaste computer. Laptops zijn echter gebouwd op gemakkelijk vervoer maar niet voor langdurig gebruik aan één stuk. Aangeraden wordt dan ook om bij langdurige werkzaamheden op een laptop gebruik te maken van een laptopstandaard met losse muis, en toetsenbord. Voor een vaste werkplek is een opstelling waarbij de laptop wordt gekoppeld aan een groter beeldscherm, toetsenbord en muis noodzakelijk.