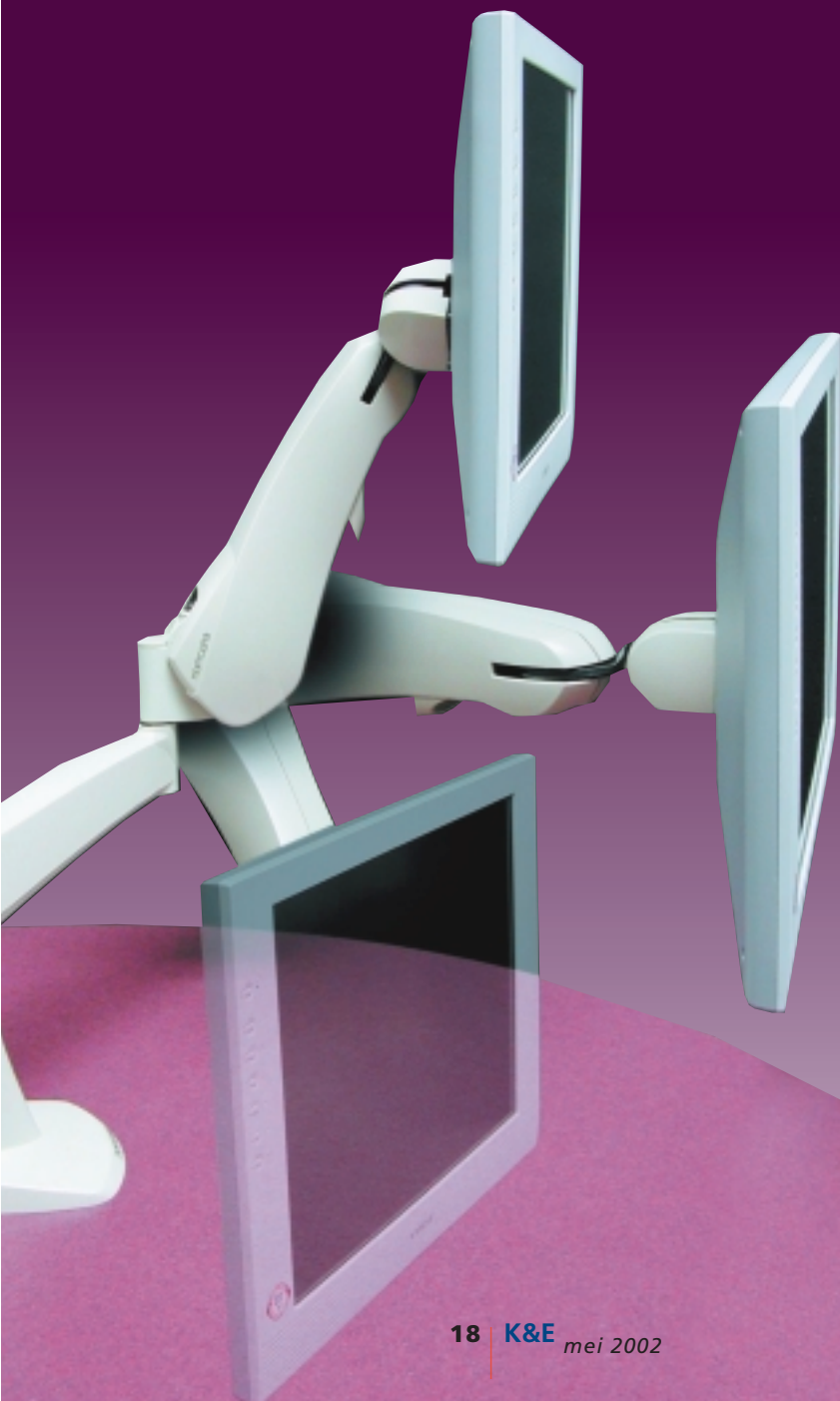


De cruciale rol van

Een ergonomisch verantwoorde werkomgeving vergt een investering, maar levert vervolgens voor zowel werknemers als werkgevers grote voordelen op. Bij de inrichting van een goede werkplek speelt het beeldscherm een cruciale rol.



Ergonomie is het nieuwe toverwoord op kantoor. Hoewel nog lang niet ieder bedrijf er serieus werk van maakt, is de aandacht voor dit onderwerp duidelijk toegenomen.

In één adem met ergonomie wordt vaak de term RSI genoemd. RSI (Repetitive Strain Injury) is een verzamelnaam voor aandoeningen die door overbelasting van spieren ontstaan. Deze overbelasting wordt veelal veroorzaakt door een verkeerde werkhouding of door langdurig herhaalde bewegingen. Denk bijvoorbeeld aan de 'muisarm' bij beeldschermwerkers. De vormen van RSI zijn divers en soms moeilijk te benoemen, maar de schade die het oplevert is duidelijk. Naar schatting twee miljoen Nederlanders worden erdoor bedreigd en jaarlijks worden zo'n twaalfhonderd werknemers afgekeurd als gevolg van RSI.

Een juiste werkhouding en het gebruik van ergonomisch verantwoorde apparatuur op de werkplek kunnen een breed scala van klachten aan onder meer ogen, rug, schouders en nek helpen voorkomen. Bovendien kan de arbeidsproductiviteit worden verhoogd als werknemers zich goed voelen op de werkplek. Hiermee is dus niet alleen de werknemer beter af, maar kan ook de werkgever op een direct financieel voordeel rekenen. Er is immers minder uitval door ziekte, minder uitstroom naar de WAO en een hogere productiviteit van de aanwezige werknemers.

WETGEVING

De werkgever heeft ook de verplichting om voor een ergonomisch verantwoorde werkomgeving te zorgen. Nederland kent uitgebreide wet- en regelgeving op dit gebied, waarbij de Arbeidsomstandighedenwet 1998 het kader vormt voor nadere bepalingen vastgelegd in het Arbo-besluit, de Arbo-regeling en de Arbo-beleidsregels. Doel van

het beeldscherm

deze wetten en regels is het voorkomen van ongevallen, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. De zorgplicht van de werkgever bestaat uit het voeren van een arbeidsomstandighedenbeleid, ondersteund door een Arbo-dienst, ter voorkoming van schade aan de gezondheid van werknemers. In het Arbo-besluit en de Arbo-regeling zijn specifieke eisen voor beeldschermwerk opgenomen, gebaseerd op Europese richtlijnen (90/270/EEG). Dit zijn eisen voor werkplekken waar gemiddeld langer dan twee uur per dag met een beeldscherm gewerkt wordt.

ZWENKARM

Aangezien ongeveer de helft van alle RSI-klachten wordt veroorzaakt door beeldschermwerk, verdient de keuze en de opstelling van het beeldscherm speciale aandacht. De komst van platte LCD-beeldschermen is een belangrijke stap geweest op weg naar een meer ergonomische werkplek. LCD-schermen geven, in tegenstelling tot de traditionele CRT-monitor, geen elektromagnetische straling af en produceren bovendien aanzienlijk minder warmte. Ook is het contrast van een dergelijk scherm doorgaans beter, waardoor minder oogklachten voorkomen. Belangrijk als men bedenkt dat circa veertig procent van de beeldschermwerkers in meer of mindere mate met oogklachten kampt.

Bij de inzet van een LCD-scherm is ook het gebruik van een LCD-zwenkarm van belang. Zowel de Europese als de Nederlandse regelgeving bepaalt duidelijk dat een beeldscherm te allen tijde neigbaar en verstelbaar moet zijn. De reden hiervoor is duidelijk. Niet iedereen is even groot en iedere werknemer moet ergonomisch met een scherm kunnen werken. De ooghoogte van de gemiddelde mens in zittende positie is 117 centimeter, maar tussen de kleinste vrouwen en de lang-

ste mannen is het verschil in ooghoogte ruim 28 centimeter. Deels wordt dit gecorrigeerd doordat een langere man achter een hoger bureau werkt dan een vrouw, maar een verstelbaar beeldscherm blijft wenselijk. Daar komt nog bij dat alleen met een zwenkarm de correcte kijkafstand eenvoudig is in te stellen, zonder dat de beschikbare bureau-ruimte in het geding komt. De kijkafstand is afhankelijk van de schermgrootte, maar

moet minimaal vijftig centimeter zijn. Ten slotte kan ook hinderlijke spiegeling door een verkeerde lichtinval met een zwenkarm voorkomen worden.

Het eenmalig per werknemer bepalen van de beeldschermpositie biedt geen oplossing. Dat heeft te maken met het feit dat de beste ergonomische houding altijd de volgende is. Met andere woorden, zelfs als de perfecte ergonomische houding wordt gevonden, is



Over Ergotron

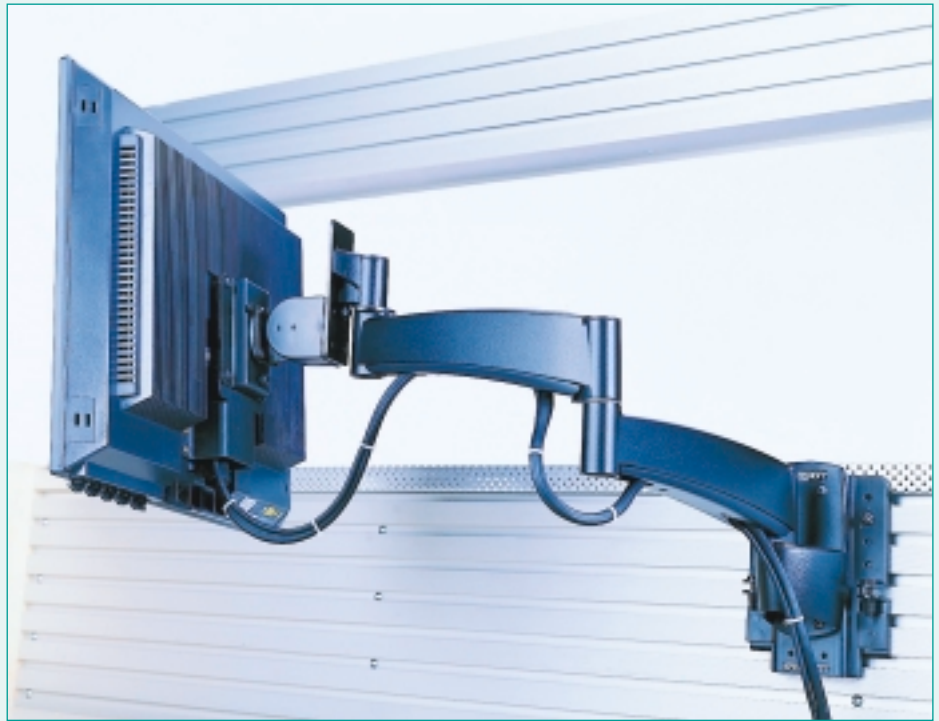
Ergotron is een in 1982 opgericht Amerikaans bedrijf. De naam van het bedrijf komt voort uit Ergonomics en Electronics. Ergotron levert computer bevestigingssystemen voor LCD schermen en CRT monitoren. De bureau-, plafond-, vloer- en wandbevestigingen en mobiele oplossingen zijn ontwikkeld voor de inrichting van een efficiënte en ergonomische computerwerkplek. Als pionier op dit gebied werkt Ergotron samen met toonaangevende monitorfabrikanten aan de ontwikkeling van VESA-standaarden voor monitoren, waardoor het mogelijk is elk LCD-scherm dat aan de standaard voldoet aan een monitorarm te bevestigen. Sinds 1994 is Ergotron ook actief in Europa, waar de onderneming inmiddels vestigingen heeft in Nederland, Duitsland, Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk. In de overige landen werkt zij met distributeurs.

het niet aan te bevelen deze houding langdurig vol te houden. De werkhouding moet zoveel mogelijk gewisseld worden en het regelmatig nemen van een korte pauze is eveneens van groot belang.

WERKPLEK- INRICHTING

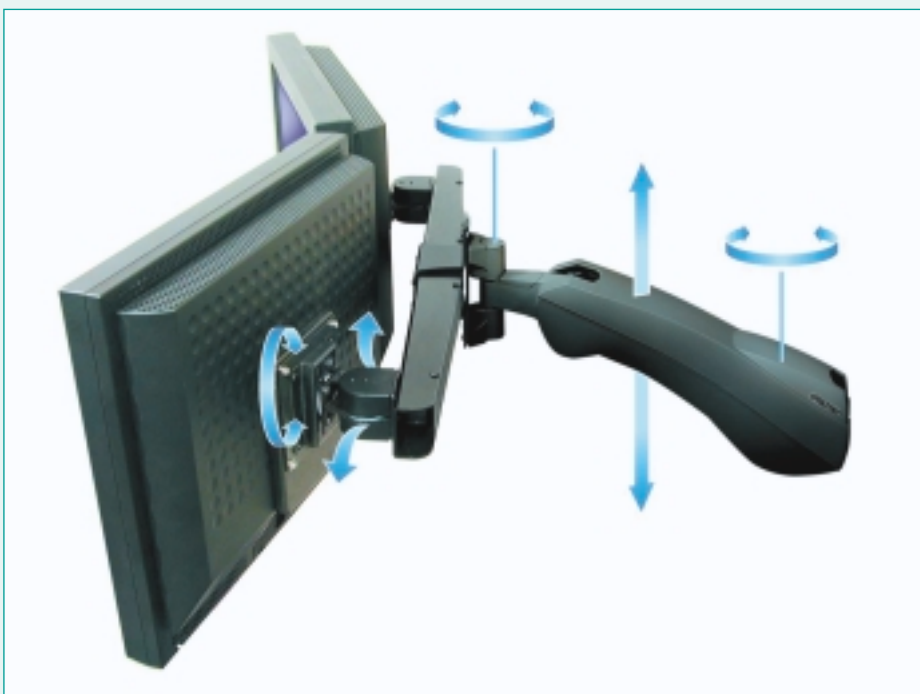
Het inrichten van een ergonomische beeldschermwerkplek vergt aandacht voor vele factoren, die deels in wetgeving vastgelegd zijn. Er moet gedacht worden aan een goede verlichting (verlichtingsniveau, daglicht, spiegeling), beperking van het geluid van apparatuur, het binnenklimaat (warmteafgifte van beeldschermen), de afmetingen van de werkplek en uiteraard het meubilair. In de praktijkrichtlijn NPR 1813 wordt de ergonomische verstelbaarheid van het meubilair benadrukt, met als doel statische belasting te voorkomen. In tegenstelling tot instelbaarheid gaat het er bij verstelbaarheid om dat de werknemer zelf, zonder hulpmiddelen, in zittende positie de instelling van het meubilair of de accessoires kan aanpassen.

Op dezelfde wijze zijn LCD-beeldschermen pas echt ergonomisch als ze door de werknemer ter plekke op de voor hem of haar correcte hoogte en afstand kunnen worden gebracht. De firma Ergotron heeft zich gespecialiseerd in LCD-bevestigingssystemen met gasveertechnologie, waarmee het scherm



eenvoudig in de juiste positie te brengen is. Daarmee kan iedere gebruiker een ergonomische beeldschermwerkplek op maat creëren. Door de eenvoudige verstelbaarheid zijn de LCD-zwenkarmen ook ideaal voor flexibele werkplekken, die de laatste tijd sterk in opkomst zijn. Verschillende gebruikers van dezelfde werkplek kunnen in een oogwenk het beeldscherm op de voor hen ergonomische correcte afstand en hoogte brengen. Een groot bijkomend voordeel van zwenkarmen is het feit dat veel plaats bespaard kan

worden, omdat het scherm van het bureaublad getild wordt. Wanneer de traditionele (CRT-)monitor vervangen wordt door een plat beeldscherm blijft de ergonomisch correcte kijkafstand dezelfde. De ruimte die wordt bespaard, bevindt zich dus achter de monitor, maar die ruimte is niet toegankelijk. Door de monitor van het bureaublad te tillen kan diezelfde ruimte wel worden gebruikt. Bijvoorbeeld voor een telefoon, documenten of een toetsenbord dat tijdelijk niet in gebruik is.



'PAYBACK'

LCD-monitoren leveren in combinatie met een zwenkarm dus een belangrijke bijdrage aan een ergonomisch verantwoorde werkomgeving. De investering in dergelijke apparatuur moet ook worden gezien als een investering. De betere arbeidsomstandigheden en de verhoogde efficiency die het resultaat zijn van een dergelijke uitgave leveren voor de werkgever een directe 'payback' op.

Voor meer informatie: www.ergotron.nl