

Aanbevelingen voor zit-sta bureaus

Regelmatig afwisselen tussen zittend en staand werken is belangrijk

Als u zit-sta bureaus succesvol wilt implementeren, is het verstandig om rekening te houden met de nieuwste onderzoeksresultaten over hoe zit-sta bureaus het meest effectief zijn.

Wellnomics heeft een samenvatting gepubliceerd van de bevindingen van bijna 50 gepubliceerde onderzoeken naar staand werken om feiten achter de hype te achterhalen. Onderstaande aanbevelingen zijn een samenvatting van de belangrijkste bevindingen. (Zie voor het volledige overzicht het whitepaper 'Zijn werkstations op uw werkplek de investering waard?').

"... werknemers moeten ernaar streven om geleidelijk aan twee uur per dag te staan tijdens het werk, en dit uit te breiden naar vier uur per dag (bij 8 werkuren). Zittend werk moet regelmatig worden afgewisseld met staand werken. Dit kan door het gebruik van zit-sta bureaus of door het nemen van korte actieve stapauzes. "

Kiezen van een zit-stabureau

Zit-sta bureaus dienen een instelbereik tussen de 650-1250 mm te hebben volgens de nieuwste Europese standaard. De mogelijkheid om elektrische de hoogte van het bureau in te stellen heeft de voorkeur boven handmatige aanpassing. Het grotere gebruiksgemak waardoor er minder moeite hoeft te worden gedaan zorgt er voor dat gebruikers de bureaus vaker van positie laten wisselen.

Bij voorkeur moet het hele bureaubladoppervlak omhoog en omlaag worden gebracht, zodat werkzaamheden niet worden gehinderd door de verandering van werkpositie. Bovendien moeten alle kabels gemakkelijk kunnen meebewegen bij de aanpassing.



Vloeroppervlak en schoenen

Staat het bureau op vloerbedekking of op een harder oppervlak? Een zachter oppervlak geeft een beter gevoel van comfort. Minder zwelling van het onderbeen en minder vermoeidheid van de benen. Het dragen van

comfortabele schoenen met platte zolen of schoenen zonder hakken vermindert de mogelijkheid voor het ontstaan van spataderen.

Vervang langdurig zitten niet door langdurig staan

De risico's van langdurig staan zijn bekend. Het is belangrijk dat deze risico's bij het overstappen naar een langere statijd niet over het hoofd worden gezien. Zit-sta bureaus moeten worden gebruikt om zittend en staand werken af te wisselen. Niet om het werk staand te gaan doen. Bovendien moeten werknemers de tijd krijgen om zich aan te passen aan een nieuwe staande werkstijl - met een geleidelijke overgang naar een langere statijd.

Verstrek informatie, training en herinneringen

Gebruikers moeten worden voorzien van up-to-date informatie over de risico's van langdurig zitten en staan en de voordelen van wisselende werkposities gedurende de dag. Verder is een training voor het goed gebruiken van de bediening van zit-sta bureaus belangrijk.

De optimale werkhoogten voor zitten en staan dienen te worden bepaald. Een training moet advies geven over stahoogte, schoeisel en richtlijnen voor optimale zit- en sta tijd. Softwareherinneringen kunnen het gebruik van de zit-sta bureaus verbeteren en de variatie in zittend en staand werken laten toenemen.

Beperk de zit- en rusttijden en moedig regelmatige positiewisselingen aan

Op basis van onderzoek blijkt dat de statijd minstens 10 minuten per uur dient te zijn. Met ten minste twee wisselingen tussen zitten en staan per uur. Na verloop van tijd moet de statijd verhoogd worden tot minimaal 20-25 minuten per uur om de richtlijn van 4 uur staan per dag te bereiken.

Over het algemeen betekent dit ten minste twee positiewisselingen per uur of 16 houdingsveranderingen op een werkdag van 8 uur. Omdat de frequentie van houdingsveranderingen relatief hoog is, en omdat de statijd niet te lang mag zijn, vinden gebruikers het uitdagend om de ideale zit-statijden consequent vol te houden.

Het gebruik van herinneringen om te gaan staan of zitten kan daarom van cruciaal belang zijn voor een optimaal gebruik van zit-sta bureaus.

Het bovenstaande is een samenvatting van het whitepaper

[*Are sit-stand workstations worth the investment? What the research says about sit-stand workstations, including how to ensure you get the benefits you're paying for*](#)