

## Voorlichting beeldschermwerk is zorgplicht werkgever

Voorlichting over beeldschermwerk geven is een zorgplicht van de werkgever. Het is belangrijk dat medewerkers weten wat de risico's van werken achter een beeldscherm zijn. Evenals een goed gebruik van de werkplek, waardoor medewerkers hun werkplek gemakkelijker goed kunnen instellen en gebruiken

De Wellnomics online training Gezond Werken is een ergonomietraining die voldoet aan deze zorgplicht.

## Training Gezond Werken/Ergonomietraining

Deze training gaat over o.a. waarom een veilige werkplek belangrijk is in een kantooromgeving, welke risico's computerwerk inhoudt, instellingen van bureau en stoel, instelling van de computer en omgevingsfactoren.

Door deze training leren medewerkers arbeidsrisico's herkennen die kunnen optreden bij kantoor- en computerwerk. Uniek aan de training is de interactiviteit door de diverse vraag-antwoord elementen. Dit vraagt om een actieve houding van de medewerker waardoor de aangeboden informatie ook beklijft. De training duurt ca 15 minuten en kan tussentijds worden onderbroken.

De training kan worden gecombineerd met de Online werkplekinventarisatie.

De werkplekinventarisatie geeft onder andere inzicht in de ergonomie van de stoel, de hoogte van het bureau, de positie van het beeldscherm, de muispositie, het gebruik van een documenthouder en een voetensteun en de houding tijdens het werken met de computer.

### Introductie

Waarom is een veilige werkplek belangrijk? Welke risico's houdt computerwerk in?

### Instellingen van stoel en bureau

Een correcte zithouding en een geschikte instelling van uw stoel en bureau.

### Computer

Instelling en gebruik van uw computer voor maximaal comfort en veiligheid.

### Uw omgeving

Omgevingsfactoren dragen bij aan uw werkcomfort.

### Samenvatting

Een beknopt overzicht van wat u in deze trainingscursus heeft geleerd.

Als er verbeteringen nodig zijn dan staan deze in de aanbevelingen.

### Werken met documenten

Wanneer u uw document recht voor u op het bureau legt, kunt u uw nek naar voren buigen. U kunt ook voorover naar uw toetsenbord toe gaan leunen.

Om een neutrale hoofd- en nekpositie mogelijk te maken tijdens het werken, wordt aanbevolen een documenthouder te gebruiken die tussen het toetsenbord en het beeldscherm past.



### Naar het toetsenbord kijken tijdens het typen

U zegt dat u meestal naar het toetsenbord kijkt tijdens het werken. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw werkhouding en kan tot klachten leiden.

Misschien moet u blind leren typen, want door blind te typen kunt u uw werkhouding verbeteren en bovendien nauwkeuriger typen.



[Vraag hier meer informatie of een offerte aan](#)