

## **Basiscursus fysieke belasting Beeldschermwerk**

In deze cursus wordt aandacht besteed aan het herkennen van de risico's die het werken met beeldschermen met zich mee kan brengen, zowel thuis als op het werk, en hoe de werkplek te verbeteren. Daarnaast wordt er ook aandacht aan het gedrag van de beeldscherm medewerker.

### **Visie**

Door te ervaren wat de invloed van de vaak langdurige houding achter het beeldscherm op de belasting van het lijf is en door het bekijken van foto's van de inrichting van de werkplek, wordt men zich meer bewust van de wijze waarop men tot nu toe heeft gewerkt en hoe het anders en dus beter kan.

### **Doelstelling**

- De deelnemer weet hoe een beeldschermwerkplek ingesteld moet worden in *10 stappen*.
- De deelnemer kent de *praktijkrichtlijn beeldschermwerk: Een goede ergonomische werkplek en een aaneengesloten taakduur van minder dan 2 uur met een totaal, maximum van 5 tot 6 uur per dienst*.
- De deelnemer wordt zich (meer) bewust van de houding en (de beperkte) beweging tijdens beeldschermwerk en hoe dit anders en gevarieerder kan.
- De deelnemer kan zijn/haar eigen valkuil benoemen door het invullen van de *Zelfevaluatie Houding en Beweging kantoor*.

### **Doelgroep**

De cursus richt zich op medewerkers die met beeldschermen werken zowel op het werk als thuis. Het gaat hierbij om medewerkers die twee uur of langer per dag werkzaam zijn achter een beeldscherm.

De deelnemers zijn zich niet altijd voldoende bewust van hun houding en hun manier van bewegen en weten vaak niet hoe ze hun werkplek ergonomisch verantwoord kunnen inrichten.

### **Inhoud**

In deze training wordt gekeken naar en ingegaan op de risico's die het werken met beeldschermen met zich mee kan brengen. Door praktische oefeningen en het invullen van document *Zelfevaluatie Houding en Beweging kantoor* wordt men zich meer bewust van de eigen houding en beweging.

Aan de hand van het document: *In 10 stappen instellen kantoorstoel en beeldschermwerkplek* wordt geleerd hoe een goede werkomgeving wordt gecreëerd zowel thuis als op het werk.

Foto's van de deelnemer achter het beeldscherm (is opdracht!!) worden besproken, hierbij is met name aandacht voor verschillende houdingen en inrichtingen van werkplekken. Samen gaan we benoemen wat er anders kan.

### ***Tijdsduur en studiebelasting:***

Tijdsduur: 3 uren.

Studiebelasting: 1 uur

*Opdracht vooraf gaande aan training:*

- 2 foto's maken: 1 x van jezelf werkend achter het beeldscherm en 1 x de inrichting van de werkplek, meebrengen op usb stick.

*Opdracht na training:*

- Lezen document: *In 10 stappen instellen kantoorstoel en beeldschermwerkplek*
- Instellen beeldschermwerkplek m.b.v. document

### ***Kwalificatie***

Deelnemers vullen de *Zelfevaluatie houding, beweging kantoor* in. Deze wordt plenair geëvalueerd.