

# Accessoires bij beeldschermwerk

Bij het inrichten van de beeldschermwerkplek zijn verschillende accessoires nodig. De belangrijkste accessoires worden hier toegelicht.

## Beeldschermverhoger

Een beeldschermverhoger wordt gebruikt om het beeldscherm op de juiste hoogte te plaatsen. Sommige beeldschermen zijn van zichzelf in hoogte verstelbaar, maar bij de meeste is dat niet het geval. De bovenrand van het zichtbare deel van het scherm moet op of iets lager dan ooghoogte staan, afhankelijk van het soort werk en de wensen van de gebruiker.

Een goede beeldschermverhoger:

- is in verschillende stappen in- of verstelbaar (verstelbare verhoger betekent dat deze direct door de gebruiker te verstellen is, wat bij wisselwerkplekken zeker noodzakelijk is);
- kan zodanig gebruikt worden dat het beeldscherm in de kijkhoek van de beeldschermwerker staat. Deze kijkhoek op het beeldscherm ligt tussen de 0° en 35°.

## Documenthouder

Bij gebruik van een documenthouder (ook wel concepthouder genoemd) kan het hoofd meer rechtop gehouden worden tijdens het werk. Daarmee worden nek- en schouderklachten voorkomen. Op de documenthouder wordt het document, dat als informatiebron tijdens het typen gebruikt wordt, op de juiste hoogte en hellingshoek geplaatst.

Er zijn documenthouders die naast het scherm kunnen worden geplaatst en er zijn concepthouders die tussen scherm en toetsenbord kunnen worden geplaatst, soms gecombineerd met de beeldschermverhoger. Er zijn ook documenthouders in de handel die, wanneer zij niet meer nodig zijn, gemakkelijk weggeschoven kunnen worden onder het beeldscherm.

Wensen voor een goede documenthouder zijn:

- de documenthouder moet vrij op het werkvlak kunnen worden aangebracht;
- het steunoppervlak van de documenthouder mag niet kleiner zijn dan de afmetingen van de daarop te plaatsen documenten;
- de documenthouder mag niet te hoog zijn omdat anders het onderste deel van het beeldscherm wordt afgedekt en men daarom het beeldscherm weer onnodig hoog moet plaatsen;
- de documenthouder moet stabiel staan.

## Voetensteun

Wanneer er sprake is van een te hoge werktafel (bijv. een tafel met een vaste hoogte van 74 cm) kan een voetensteun nodig zijn om een goede instelling van stoel en een gezonde werkhouding te realiseren.

De specificaties van een goede voetensteun zijn:

- het steunvlak is ongeveer 40 cm breed en 30 cm diep;
- de hoogte van het steunvlak is instelbaar en ligt aan de voorzijde tussen 5 en 11 cm;
- de hellingshoek ligt tussen 5 en 15° of de hellingshoek is instelbaar;
- de verstellingen kunnen eenvoudig worden uitgevoerd en kunnen goed gefixeerd worden;
- het steunvlak is slipvrij uitgevoerd.

### **Laptopstandaard**

Een laptopstandaard is een standaard waarop de laptop- of notebookcomputer geplaatst kan worden, zodat het scherm op ooghoogte komt te staan. De standaard wordt gebruikt in combinatie met een los toetsenbord en een losse muis.

Een goede laptopstandaard:

- is in hoogte verstelbaar, zodat de bovenrand van het zichtbare deel van het scherm ongeveer op ooghoogte komt te staan;
- heeft de mogelijkheid tot combinatie met een documenthouder;
- zorgt voor een kijkafstand die niet groter is dan 50 cm (bij schermen van 12 tot 14 inch);
- is zodanig in te stellen dat bij grotere laptopcomputers het scherm niet te hoog (bovenrand niet boven ooghoogte) komt te staan;
- is inklapbaar, licht in gewicht en gemakkelijk mee te nemen.

### **Minitoetsenbord**

Een minitoetsenbord is een gewoon toetsenbord zonder het numerieke gedeelte. Hierdoor is het toetsenbord ongeveer 12 cm smaller dan een gewoon toetsenbord, waardoor de muis dichterbij het alfabetische deel van het toetsenbord gelegd kan worden. Vooral bij werk waar veel afgewisseld wordt tussen muis- en toetsenbordbediening (zoals tekstbewerking) is dit van belang.

Een goed minitoetsenbord:

- is duidelijk smaller dan een gewoon toetsenbord;
- heeft een gelijke indeling van functie- en alfabetische toetsen (afhankelijk van het gebruik) met óf een gewoon toetsenbord óf een toetsenbord van een laptopcomputer;
- heeft toetsen die even groot zijn en werkt verder hetzelfde als een gewoon toetsenbord.

### **Tablethouders**

Een tablethouder of hoes kan gebruikt worden om de juiste kijkhoek mogelijk te maken. Hiermee worden extreme buigingen van de nek voorkomen.