



## INFORMATIE

ERGONOMIE IS DE WETENSCHAP DIE DE MENS EN ZIJN/HAAR OMGEVING OP ELKAAR PROBEERT AF TE STEMMEN. DIT BETEKENT DAT WE DE WERKPLAATS EN DE OMGEVINGSFACTOREN GAAN AANPASSEN AAN DE MENS; DAT DOEN WE DOOR HET GEREEDSCHAP OF DE MACHINE MEER "MENS" TE MAKEN. ZO DENKEN ERGONOMEN BIJVOORBEELD NA OVER HOE ZE DE WERKPLAATS HET BESTE INRICHTEN, VOORWERPEN MAKKELIJKER HANTEERBAAR MAKEN, EN MEER AFWISSELING IN TAKEN KUNNEN CREËREN. HET VOORDEEL HIERVAN IS DAT DE KANS OP ONGEVALLEN EN OVERBELASTING VERMINDERT, JE WELZIJN HOGER IS EN DAT JE OOK PRODUCTIEVER BENT

ER ZIJN DRIE SPECIALISATIES BINNEN DE ERGONOMIE:

**FYSIEKE ERGONOMIE** GAAT OVER HET AANPASSEN VAN DE MATERIALEN WAARMEE WE WERKEN, DE STOELN WAAROP WE ZITTEN... AAN HET MENSELIJK LICHAAM. ZO WORDT GEPROBEERD OM WERKNEMERS NIET TE VAAK DEZELFDE REPETITIEVE HANDELING TE LATEN UITVOEREN, OMDAT DIT TOT LAST AAN DE GEWRICHTEN KAN LEIDEN.

MAAR OOK STIL ZITTEN KAN VOOR LICHAAMELIJKE KLACHTEN ZORGEN, BIJVOORBEELD ALS JE TE LANG IN EEN VERKEERDE HOUDING AAN EEN BUREAU ZIT.

**COGNITIEVE ERGONOMIE** GAAT MEER OVER DE INTERACTIE TUSSEN MENS EN COMPUTER. WE WERKEN TEGENWOORDIG OVERAL MET 'SMART' TECHNOLOGIE; VAN ONZE GSM'S TOT ONZE AUTO'S. ZO'N SMARTPHONE HEEFT HEEL VEEL FUNCTIES, EN HET IS DAN OOK NODIG DAT WE MAKKELIJK ONZE WEG KUNNEN VINDEN. COGNITIEVE ERGONOMIE GAAT OVER HET STRUCTUREREN VAN INFORMATIE OP ZO'N MANIER DAT WE ZE GEMAKKELIJK KUNNEN VINDEN, LEZEN EN BEGRIJPEN. HET GAAT BIJVOORBEELD OVER HET GEBRUIKER VAN REKENMACHINES OM BEREKENINGEN TE MAKEN, OVER HET ONTWERPEN VAN COMPUTERSYSTEMEN OP ZO'N MANIER DAT ZE GEBRUIKSVRIENDELIJK ZIJN, OVER DE AANVULFUNCTIE BIJ ZOEKPROGRAMMA'S ...

**ORGANISATIE ERGONOMIE** FOCUST OP HET OPTIMALISEREN BIJVOORBEELD

ORGANISATIESTRUCTUREN EN -PROCESSEN. DIT GAAT OVER DE INRICHTING VAN DE WERKPLEK: ZORGEN DAT DE AFSTANDEN DIE MEN MOET AFLEGGEN ZO KORT MOGELIJK ZIJN E.D. ...

HET IS VANZELFSPREKEND DAT, WANNEER JE TE MAKEN HEBT MET EEN SLECHTE WERKHOUDING, EEN SLECHT VERLICHTTE WERKOMGEVING OF TE VEEL LAWAAI IN JE WERKOMGEVING, JE PRESTATIE HIERONDER ZAL LIJDEN. HET WORDT NIET ALLEEN MOEILIJKER OM JE TE CONCENTREREN, MAAR JE KRIJGT MISSCHIEN UITEINDELIJK ZELF TE KAMPEN MET LICHAAMELIJKE KLACHTEN ZOALS HOOFDPIJN OF PIJN AAN JE SPIEREN EN GEWRICHTEN.

## **MECHANISMEN**

### **1) VERLICHTING EN VISUELE VERMOEIDHEID**

DOOR LANGDURIG OP EEN SCHERM TE KIJKEN OF DOOR LANGE TIJD TE WERKEN IN EEN SLECHT VERLICHTTE OMGEVING, KAN JE OOGVERMOEIDHEID ONTWIKKELEN. OOGVERMOEIDHEID MAG NIET VERWARD WORDEN MET OOGAANDOENINGEN (BIJZIENDHEID, VERZIENDHEID, ENZ.). HET IS BELANGRIJK OM TE WETEN DAT WERKEN AAN EEN BEELDSCHERM GEEN OOGAANDOENING VEROORZAAKT MAAR WEL KAN LEIDEN TOT OOGVERMOEIDHEID EN ZELFS IRRITATIE VAN HET HOORNVLIES (DOORDAT JE MINDER KNIPPERT MET DE OOGLEDEN). EEN SLECHTE VERLICHTING DRAAGT VOOR EEN GROOT DEEL BIJ TOT ONGEMAK EN OOGVERMOEIDHEID.

ZAKEN DIE JE OGEN VERMOEIEEN ZIJN BIJVOORBEELD TE WEINIG LICHT (ENKEL NATUURLIJK LICHT IS MEESTAL NIET VOLDOENDE, EXTRA VERLICHTING IS DAAROM NODIG). TE VEEL ZONLICHT KAN JE DAN WEER VERBLINDEN EN HINDEREN. DAARNAAST ZAL HET VOOR JE OGEN OOK VERMOEIEENDER ZIJN ALS HET MEUBILAIR DONKERKLEURIG EN GLANZEND IS, OMDAT HET EEN SCHERP CONTRAST VORMT MET BIJVOORBEELD PAPIER. WANNEER JE OGEN VERMOEID ZIJN, KAN JE ZE EVEN LATEN RUSTEN DOOR TE FOCUSSSEN OP EEN PUNT IN DE VERTE (VANAF 3 METER).

### **2) INSTELLEN VAN SCHERM EN BELASTING VAN DE NEKSPIEREN**

ALS JE VAAK ACHTER EEN COMPUTER ZIT OM TE WERKEN, KAN JE JE SPIEREN EN GEWRICHTEN OP TWEE MANIEREN BELASTEN: DOOR HET SCHERM TE HOOG TE PLAATSEN WAARDOOR JE JE HOOFD NAAR ACHTER MOET KANTELEN, OF DOOR HET SCHERM NET TE LAAG TE PLAATSEN, WAARDOOR JE EEN VOOROVERGEBOGEN HOUDING MOET AANNEMEN. BEIDE HOUDINGEN KUNNEN OP MIDDELLANGE TERMIJN ZORGEN VOOR KLACHTEN IN JE NEK EN SCHOUDERS. MAAR WAT IS DAN WEL DE IDEALE HOOGTE VAN EEN COMPUTERSCHERM? WEL, PLAATS HET SCHERM ZO DAT DE BOVENKANT OP OOGHOOGTE KOMT. LET WEL OP: DRAAG JE EEN MULTIFOCAL BRIL? DAN PLAATS JE HET BEELDSCHERM BEST ZO LAAG EN PLAT MOGELIJK OP HET WERKVLAK, ZODAT DE INFORMATIE ZICH IN HET JUISTE GEDEELTE VAN DE CORRECTIEGLAZEN IN JE BRIL BEVINDT.

### **3) STAAND WERKEN**

ER WORDT VAAK GEDACHT DAT ZITTEND WERKEN VEEL ONGEZONDER IS DAN STAAND WERKEN. TOCH VALT DE BELASTING BIJ STAAND WERK NIET TE ONDERSCHATTEN: WANNEER JE LANGDURIG

RECHTSTAAT ZONDER HEEN EN WEER TE LOPEN, DRAGEN JE SPIEREN EEN CONSTANTE STATISCHE DRUK, WAARDOOR ZE OVERBELAST KUNNEN RAKEN. ONZE BELGISCHE WETGEVING VERPLICHT ERTOE OM BIJ LANGDURIG RECHTSTAAND WERK DAN OOK AF EN TOE PAUZE TE NEMEN. ER ZIJN BOVENDIEN EEN AANTAL KLEINE MAATREGELEN DIE DE NEGATIEVE GEVOLGEN VAN STAAND WERKEN AANZIENLIJK KUNNEN VERLAGEN. ZO KAN EEN VOETSTEUN (WAAR 1 VOET KAN OP GEPLAATST WORDEN) DE BELASTING OP DE RUG VERMINDEREN, OMDAT JE DOOR AFWISSELEND DE VOETEN OP DE STEUN TE ZETTEN, HET BEKKEN KANTELT. EEN ANDERE OPTIE IS OM EEN STOEL OF KRUK TE VOORZIEN ZODAT KAN AFGEWISSELD WORDEN TUSSEN ZITTEND EN STAAND WERKEN.