

Laptopgebruik op school

Ergonomiecongres 24/10/2023



www.verv.be
info@vern.be

1

2

Klaslokaal vroeger en nu



www.verv.be
info@vern.be

2



Waarom deze VerV track?

- ▶ Leerlingen van vandaag = medewerkers van morgen
- ▶ Bewustwording risico's en best practices op jonge leeftijd
- ▶ Minder lichaamsklachten en gezondere leefgewoonten op latere leeftijd



www.verv.be
info@vern.be

Laptopgebruik = beeldschermwerk

- ▶ Aanpassing bestaand materiaal (infodocumentatie Verv) rond beeldschermgebruik
 - ▶ Laagdrempelige format
 - ▶ Eenvoudige boodschappen
 - ▶ Op school maar ook thuis!



www.verv.be
info@vern.be

Visual



VerV brochure:
"Gezond en comfortabel
Telewerken" ↑



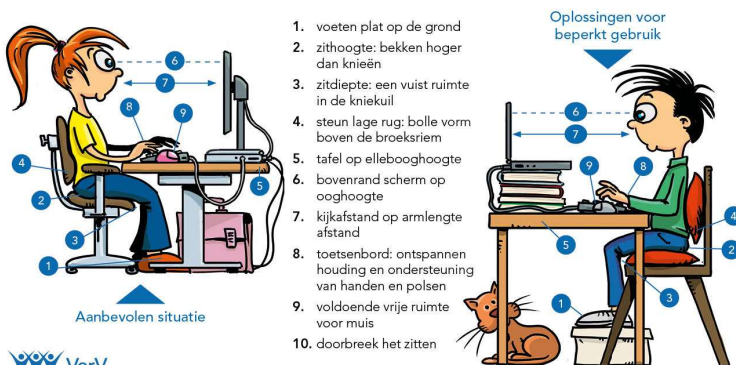
Aangepaste visual
voor gebruik op school
en thuis ↓



www.verv.be
info@verv.be

Richtlijnen laptopgebruik (1)

Hoe werkplek instellen?



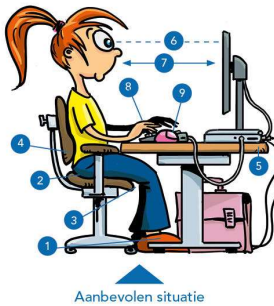
► Puntje 1 tem 4: stoel

- Zithoogte
- Zitdiepte
- Rugleuning

www.verv.be
info@verv.be

Richtlijnen laptopgebruik (2)

Hoe werkplek instellen?

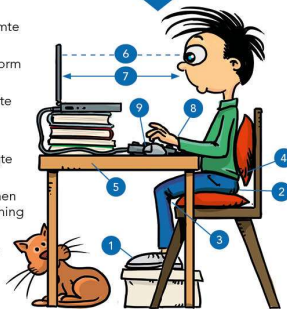


Aanbevolen situatie



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor beperkt gebruik



► Puntje 5: tafelhoogte

- Ellebooghoogte
- Zelfde hoogte dan armsteunen
- Armen rusten op armsteunen of tafel
- Vaste tafelhoogte? Corrigeren met steun voor voeten

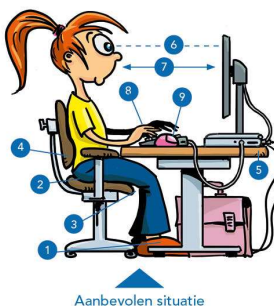


www.verv.be

info@verv.be

Richtlijnen laptopgebruik (3)

Hoe werkplek instellen?

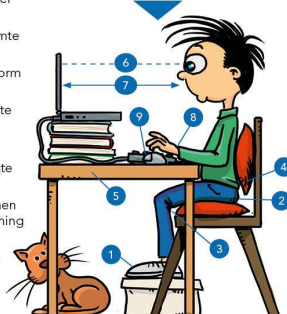


Aanbevolen situatie



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor beperkt gebruik



► Puntje 6 tem 9: IT materiaal

- Positionering (laptop-) scherm
- Toetsenbord en muis
- Vrije ruimte op werkvlak

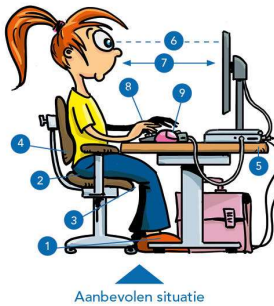


www.verv.be

info@verv.be

Richtlijnen laptopgebruik (4)

Hoe werkplek instellen?

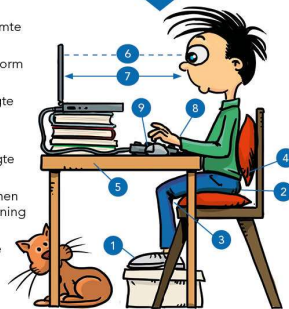


Aanbevolen situatie



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor beperkt gebruik



► Puntje 10

- Langdurig zitten onderbreken
- Beweeg voldoende



www.verv.be
info@verv.be

10-10-10 op school!



Bijkomende uitdagingen (1)

- ▶ Op niveau van de leerling
 - ▶ Keuze schoolrugzak
 - ▶ Laden schoolrugzak
 - ▶ Vervoermiddel
- ▶ Op niveau van de leerkracht
 - ▶ Organisatie lessen (schermvrij?)
 - ▶ Organisatie boeken
 - ▶ Mogelijkheid geven om even recht te staan?
 - ▶ Uithangen richtlijnen ergonomie + bespreken



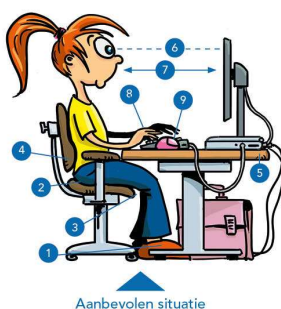
Bijkomende uitdagingen (2)

- ▶ Op niveau van de school
 - ▶ Voorzien goed materiaal (zitsta tafels, zitballen, ...)
 - ▶ Coherentie schoolboeken verschillende leerkrachten
 - ▶ Buitenklassen
- ▶ Op niveau van de overkoepelende schoolorganisaties
 - ▶ Bewustwording
 - ▶ Richtlijnen / (verplicht?) programma
 - ▶ Budget



Oprichting projectgroep VerV

Hoe werkplek instellen?



Aanbevolen situatie



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor beperkt gebruik

