ONDERWERP 06 · DEEL A: LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Optimale ergonomie

Goede ergonomie vandaag zorgt voor je gezondheid van morgen.

Hoofdstuk 6 · Kenniskaart 6 · Prikkelposter 6 · Presentatie 6

De kern

Ergonomie maakt werk mensgericht: je past het werk aan je lichaam aan en gebruikt je lichaam verstandig. Kleine belastingen die dagelijks herhaald worden, maken op termijn een groot verschil.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Hoe we zitten, staan, tillen en werken heeft elke dag opnieuw invloed op ons lichaam. De komende weken maken we onze werkplek en onze houding vriendelijker voor rug, nek en schouders.

Prikkel halverwege Staat mijn scherm op ooghoogte? En sta ik elk uur even recht?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Een werkplekcheck: de preventieadviseur of een ergonoom komt langs en helpt iedereen zijn stoel, scherm en werkhoogte instellen.
☐	Een collega toont in tien minuten hoe bureaustoel en scherm juist worden ingesteld. Wie het geleerd heeft, toont het aan de volgende.
☐	Hulpmiddelen voor tillen, duwen en trekken zichtbaar en bereikbaar maken, met een korte instructie op de werkvloer.
☐	Een sta-op-herinnering: elk halfuur even rechtstaan, aangekondigd op de schermen of via een korte afspraak in het team.
☐	Zit-stabureaus, sta-tafels in de vergaderzaal of een aangepaste werkplek voor wie erom vraagt.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

