

# Waarom een monitorarm een goede aanvulling op een ergonomische werkplek is

Een ergonomische werkplek bevordert het comfort  
en de productiviteit van beeldschermwerkers





**Een ergonomische werkplek bevordert het comfort en de productiviteit van beeldschermwerkers. Met wat kleine aanpassingen is het eenvoudig om de ideale werkplek te creëren. Monitorarmen zorgen voor meer ruimte op uw werkplek en verbeteren de werkhouding. Daarnaast is een monitorarm eenvoudig in hoogte en afstand in te stellen. Ook werken steeds meer mensen met meerdere schermen. En niets is eenvoudiger dan met één monitorarm de schermen op gelijke hoogte in te stellen.**

### **Gebruik van een monitorarm is onmisbaar**

Of u nu een vaste werkplek heeft of regelmatig van werkplek wisselt een goede werkplek waar u in een gezonde werkhouding zonder fysieke en mentale ongemakken kunt werken is een vereiste. Maar hoe draagt een monitorarm hieraan bij?

1. Een belangrijke reden om een monitorarm te gebruiken is dat u zo de juiste kijkafstand kunt bepalen. Met de juiste monitorarm kunt u de hoogte, diepte en hoek van uw monitor zo instellen dat u het meest comfortabel kunt werken en zo ook met de minste ongemakken.



---

*Wetenschappelijk onderzoek toont aan 10-15% meer productiviteit, 33% minder fouten bij gebruik van twee of drie schermen.* <sup>1</sup>

---

De afstand tot het scherm dient minimaal 60 cm (één armlengte) te zijn, maar bij voorkeur meer dan 60 cm. Het volledige beeldscherm moet zich bevinden in een gebied 10- 20° beneden ooghoogte. Bij deze monitorpositie kunnen de ogen beter accommoderen <sup>2</sup> en convergeren <sup>3</sup>, en neemt de algehele belasting voor de ogen af <sup>4</sup>. En niet onbelangrijk: de productiviteit is tegelijkertijd zo'n 10% hoger <sup>5</sup> (Sommerich et al., 1998).

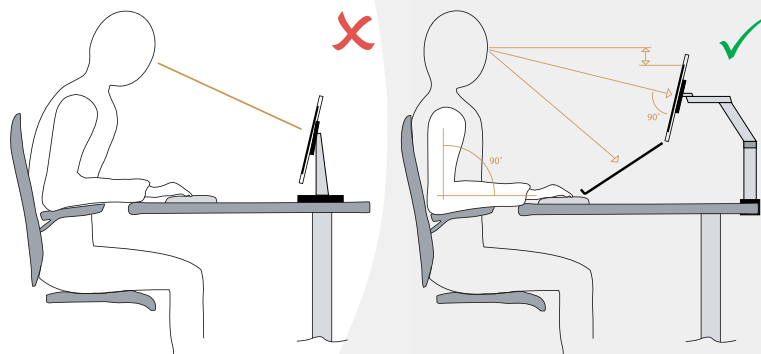


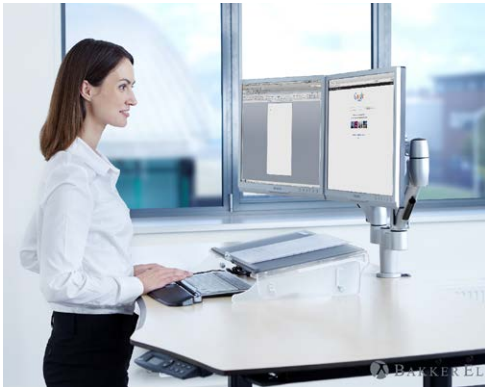
2. Een monitorarm zorgt voor flexibiliteit. Uw collega's kunnen makkelijker met u meekijken. Als er licht op schijnt, draait u uw scherm iets. Wat het werkcomfort iets vergroot. Maar ook kunt u met sommige armen uw scherm verticaal plaatsen.
3. Een monitorarm zorgt voor een opgeruimdere werkplek. Doordat uw monitor niet op uw bureau staat, maar zweeft is er meer plek. En een opgeruimd bureau lijkt een positieve impact op de concentratie te hebben en vermindert stress.

### Hoe stel ik mijn scherm op de juiste hoogte in?

Waar moet u op letten bij het instellen van een monitorarm op de juiste kijkhoogte en kijkafstand?

1. De hoogte van het scherm moet zo zijn ingericht dat de kijkhoek 10-20° beneden ooghoogte is;
2. De afstand tot het scherm dient minimaal 60 cm (één armlengte) te zijn;





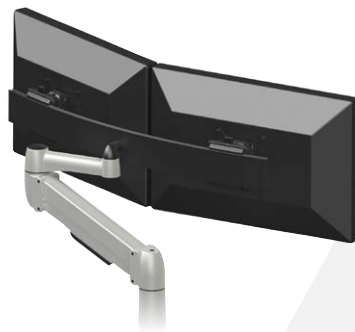
### Welke arm past het beste bij mij?

Een monitorarm is een goede aanvulling op uw ergonomische werkplek. Maar dan moet u een keuze gaan maken.

Welke arm is het meest geschikt voor u?

Waar moet u op letten bij de aanschaf van een monitorarm?

1. **Flexibel & degelijk:** Een goede monitorarm is sterk en flexibel. Zodat u de arm in iedere gewenste positie kunt plaatsen;
2. **Instelbaar:** Veel van onze monitorarmen zijn traploos instelbaar. Dat betekent dat er een gasveer in de arm zit, waardoor de gemakkelijk in iedere gewenste hoogte ingesteld kan worden.
3. **360 graden:** Wilt u ook uw arm in verticale positie kunnen draaien, dan is dat mogelijk met de Smart Office armen.
4. **1 of meerdere schermen:** Bij de aanschaf van een arm is het verstandig om te bedenken of u een arm voor 1, 2 of meer schermen nodig hebt. U heeft dan vaak de optie om een dual arm of een beam aan te schaffen. Het voordeel van de beam is dat de beide armen aan 1 poot zitten, waardoor de schermen altijd op gelijke hoogte staan en bij een dual moet u ieder scherm apart op de juiste hoogte instellen.





5. **Gewicht:** Hoeveel gewicht moet uw monitorarm aan kunnen? Hoe groter uw scherm; des te zwaarder. In onze specificaties van armen ziet u altijd wat de maximale capaciteit is.
6. **Bevestiging:** Hoe eenvoudiger de bevestiging, des te flexibeler de arm is. Al onze armen zijn te bevestigen met een klem en bout op de tafel.
7. **Clean Desk:** Eerder hebben we geschreven dat een opgeruimd bureau voor een betere concentratie zorgt. Dus ook de kabels van de monitor zouden mooi weggewerkt kunnen worden. Verscheidene armen beschikken over een ruimte in de arm waarin de kabels van de monitor weggewerkt kunnen worden.



*SmartOffice Single*

8. **Design:** En dan wil het oog ook wat. Dus een modern, strak & compact design. In verschillende uitvoeringen passend in iedere kantooromgeving.

## Over BakkerElkhuizen

### Contactgegevens

BakkerElkhuizen  
Taalstraat 151  
5261 BC Vught  
Nederland  
tel. 036 546 7265  
fax. 036 546 7830

email: [info@bakkerelkhuizen.com](mailto:info@bakkerelkhuizen.com)  
website: [www.bakkerelkhuizen.nl](http://www.bakkerelkhuizen.nl)

BakkerElkhuizen ontwikkelt hoogwaardige producten voor gezond en efficiënt computergebruik. Functionaliteit, ergonomie en design zijn in de producten van BakkerElkhuizen tot in de perfectie gecombineerd.

BakkerElkhuizen adviseert en helpt bedrijven met het inrichten van de werkplek, onder andere op het gebied van Het Nieuwe Werken, waarbij ze voor elke werkpleksituatie de juiste oplossing en bijbehorende producten biedt.

BakkerElkhuizen gaat daarbij uit van vier werkplekconcepten:

- vaste werkplek;
- mobiele werkplek;
- flexibele werkplek;
- thuiswerkplek.

Uitgangspunt is dat – waar hij of zij ook werkt - een medewerker comfortabel, gezond en efficiënt zijn werk achter de computer kan doen. De mens staat dus centraal bij alles wat BakkerElkhuizen doet; zowel bij het ontwikkelen van nieuwe producten, het doen van onderzoek, als het samenwerken met leveranciers, resellers en klanten.

Wil je op de hoogte blijven?  
Schrijf hier in voor onze nieuwsbrief  
<http://www.bakkerelkhuizen.nl/nieuwsbrieven/>

Wil je advies?  
Onze specialisten geven een advies op maat, immers elk persoon en iedere organisatie is uniek

Of ben je op zoek naar een dealer van onze producten?  
Bel ons (036-546 72 65) of stuur een mail ([info@bakkerelkhuizen.com](mailto:info@bakkerelkhuizen.com)) en wij nemen binnen 1 werkdag contact met je op voor het juiste advies.

## Bronnen

- (1) Research Productivity and Multiscreen Computer Displays - Janet Colvin ea, 2004
- (2) Ripple, 1952
- (3) Krimsky, 1948
- (4) Tyrell and Leibowitz, 1990, Tsubota and Nakamori, 1993
- (5) Sommerich et al., 1998