

# Ontlast je ogen bij beeldschermwerk

## VISUELE BELASTING

- ⊗ **Gespannen houding:** poging om alles geconcentreerd te lezen
- ⊗ **Vermoeide/droge ogen:** gevolg van grote herlderheidscontrasten, te weinig rondkijken en knipperen, enz.

## OORZAKEN EN OPLOSSINGEN

### 1. Instellingen beeldscherm

- ✓ **Pas de helderheid** van je scherm aan in functie van de aanwezige verlichting



### 2. Onafgebroken beeldschermwerk

- ✓ Bewust **knipperen** om droge ogen te voorkomen
- ✓ **Rondkijken** om je ogen tussendoor wat rust te gunnen

### 3. Werkplek bij het raam

- ✓ Zorg voor een **kijkrichting evenwijdig** aan het raam
- ✓ Kies de kant van je bureau die het **verst** van het raam is verwijderd

### 4. Storend buitenlicht

- ✓ **Pas de inclinatie van je scherm** aan en vermijd rechtstreekse lichtinval
- ✓ Gebruik **blinden** voor de ramen

