

Een ergonomische bureaustoel kopen



Waar op letten bij de aankoop van een ergonomische bureaustoel?

1. Aandachtspunten

Er bestaan zoveel merken van bureaustoelen en binnen elk merk zoveel types, maten en uitvoeringen. Hoe vind je in heel dit kluwen nu de bureaustoel die het best bij jou past? Bij de aankoop van een bureaustoel is het belangrijk om te kijken naar de volgende punten om direct de juiste stoel voor jou te kiezen: zitduur, type activiteiten en lichaamsbouw.

a) Zitduur

Het is aan te bevelen om niet langdurig te zitten en elk half uur te bewegen, voor een korte duur staand te werken of van zithouding te veranderen. Kan je dit niet, dan is het aan te raden een ergonomische bureaustoel aan te schaffen die bij jou past. Hoe langer je moet zitten voor je werk, hoe belangrijker het zitcomfort van jouw bureaustoel wordt! Verder in deze nota gaan we hier dieper op in (zie punt 3. Stoelmechanismen).

b) Type activiteiten

Zorg dat jouw bureaustoel past bij jouw type werkzaamheden.

Kijk bijvoorbeeld als de stoel constant door meerdere personen gebruikt wordt naar de mogelijkheid van de mogelijkheden tot instelling van de stoel en de sterkte ervan. Ook de hygiëne kan hier een belangrijk aandachtspunt vormen (zie verder).

Hoe preciezer en specifiekier jouw werkzaamheden zijn, des te beter zullen jouw afstelfuncties van de stoel moeten zijn: wissel je vaak van taak, werk je vaak aan een werkbank, ...

c) Lichaamsbouw

De meeste bureaustoelen zijn gemaakt voor personen met een lengte van 180 cm en een maximale belasting van 110 kg. Kleine of grote of zware mensen zitten dus niet goed op zo een bureaustoel ondanks dat deze perfect voldoet aan de algemene criteria van een ergonomische bureaustoel.

Voor kleinere mensen mag het zitvlak niet te diep zijn en is het aan te raden een stoel te kiezen met een lagere gasveer. De gasveer is de cilinder met zuiger die het zitvlak verbindt met het wielensetel. Een voetensteun (zodat de voeten de grond raken in zittende positie) kan eventueel ook bijdragen tot de oplossing.

Voor grotere mensen mag het zitvlak dieper zijn om voldoende ondersteuning te bieden aan het bovenbeen. Het is aan te raden een stoel te kiezen met een hogere gasveer.

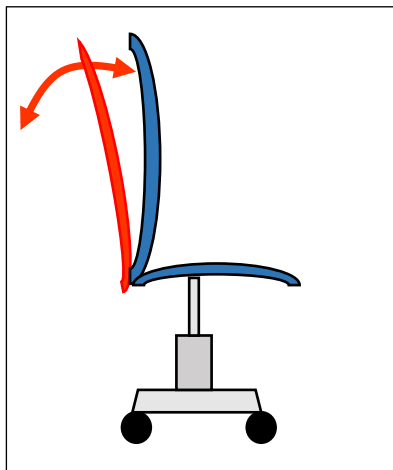
Voor zwaardere mensen kiest men best voor een zitvlak met een dikkere vulling. Het onderstel en de gasveer dienen ook aangepast te zijn aan het gewicht van de gebruiker.

2. Ergonomische criteria

Een goede ergonomische bureaustoel voldoet aan de volgende criteria:

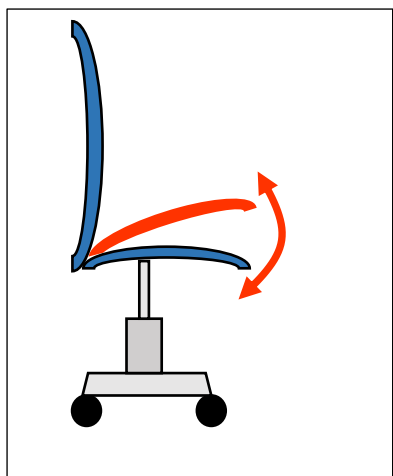
- Norm NBN EN 1335 -1- 2- 3 of NPR 1813
- Norm NBN EN 16955 (Gasveer)
- Beschikt over een dynamisch systeem.
- Het zitvlak is verstelbaar in de hoogte en de diepte.
- De rugleuning (en lage rugsteun) zijn aanpasbaar in de hoogte.
- Beschikt over een bewegingsmechanisme: zitvlak en rugleuning kunnen bewegen.
- De armsteunen zijn verstelbaar in de hoogte, diepte en breedte.
- Beschikt over een wielenstel met vijf wieltjes.
- Beschikt over een gewichtsregeling: de weerstand van de rugleuning kan ingesteld worden in functie van het lichaamsgewicht van de gebruiker.

3. Stoelmechanismen



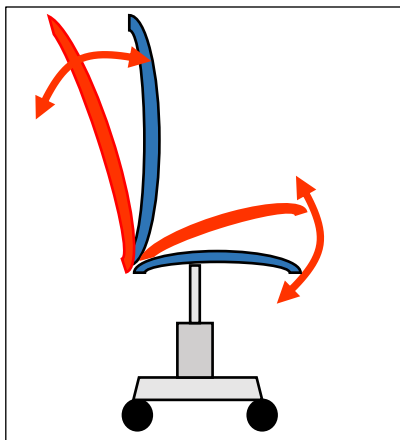
Permanent contact

Een stoel met deze functie heeft alleen een verstelbare rugleuning.



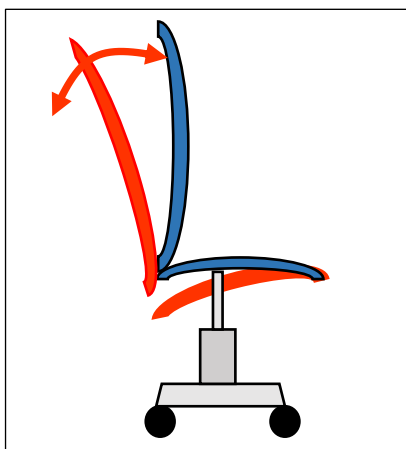
Zitneiginstelling

Je kan je stoel naar voren kantelen zodat de voorkant van je stoel lager komt te liggen en de rugleuning in de richting van jouw bureautafel kliept. De hoek tussen jouw romp en bovenbenen wordt dus vergroot. Door jouw bekken te kantelen, respecteert je de natuurlijke kromming van jouw wervelkolom en ga je actiever zitten terwijl je toch de nodige ondersteuning krijgt! Let op dat je jouw stoel niet te ver naar voren kantelt zodat je voeten te hard moeten gaan werken om niet weg te glijden.



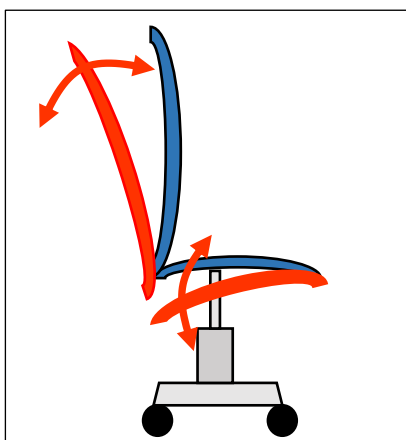
Gecentreerde kantelas

Zitvlak en rugleuning kunnen samen naar achteren bewegen. De stoel wordt dus in zijn geheel in dezelfde positie gekanteld. Dit mechanisme bevordert de bloedsomloop terwijl jouw wervelkolom voldoende ondersteund wordt.



Gedecentreerde kantelas

Ook bij dit mechanisme wordt de stoel in dezelfde houding gekanteld, maar de voeten blijven de grond raken.



Synchroontechniek

Rugleuning en zitvlak kantelen gelijktijdig, maar niet noodzakelijk in dezelfde verhouding.

De eerste vier mechanismes zijn geschikt voor dagelijkse zittijden van drie tot vijf uur. Zit je acht uur of langer per dag is het beter om te kiezen voor een stoel met een synchroonsysteem.

4. Bijkomende factoren

Bij de keuze van een ergonomische stoel zijn er ook nog andere factoren om rekening mee te houden zoals:

- **De ondergrond**
Samen met het materiaal waaruit de wieltjes van jouw stoel zijn gemaakt zal deze bepalen hoe vlot jouw stoel zich beweegt. Voor tegels of linoleum zijn zachte wielen met een rubberen laag geschikt. Voor tapijt kies je beter voor harde kunststof wielen.
- **Onderhoudsvriendelijkheid:**
Een kunststof of lederen zitting is makkelijker te reinigen dan een stoffen kussen. Op plaatsen waar hygiëne belangrijk is, kies je beter voor een ademende rugleuning.
Verder bestaan er bijvoorbeeld ook stoelen met ingebouwde ventilatiemechanismen (voor warme werkomgevingen) of verwarmingsmechanismen (voor koude werkomgevingen).
- **Brandbestendigheid**
Stoelen met het label NEN-EN 1021-1 of NEN-EN 1021-2 zijn brandvertragend. Als ze bovendien behoren tot de klasse M1 zijn ze gemaakt uit materiaal dat niet ontvlambaar is.
- **Uitstraling:**
Naar gelang jouw functie en werkomgeving is er soms ook een groot verschil tussen een basic ergonomische stoel, een managersstoel of een design stoel. Misschien zijn er wel bepaalde kleuren om mee rekening te houden?
- **Budget**
Natuurlijk speelt ook de prijs die je wil uitgeven een rol! Een goede ergonomische stoel dient niet noodzakelijk heel veel te kosten. Er bestaan ook goede ergonomische stoelen in een lagere prijsklasse. Ook kan je na het nodige zoekwerk en geduld goede ergonomische stoelen (die nog perfect werken) vinden op de tweedehandsmarkt voor een prijsje!

Nu je beschikt over de ergonomische bureaustoel die het best bij jou past, is het ook heel belangrijk om deze stoel correct af te stellen aan jouw lichaamsbouw en jouw werkpost en werkomgeving perfect in te stellen. Voor verdere aanbevelingen hieromtrent verwijzen we graag naar onze brochure “Dépliant - Beeldschermwerk NL”.

En natuurlijk blijven onze ergonomen steeds tot uw beschikking voor verdere inlichtingen of voor specifieke dossiers die om een bijkomende kennis vragen (o.a. personen met een bepaalde pathologie of beperking, unieke werkomgevingen, ...).