



2026

De Ergonomiechecker



Cor De Waard
Catop Solutions
1-7-2026



De Ergonomiechecker

Downloaden, printen, je situatie checken en aanpassen

Hoe te gebruiken? Beoordeel per punt je huidige situatie in Kolom 2. Bedenk in Kolom 3 een directe aanpassing en typ deze in het vakje. Vink Kolom 4 af zodra je de actie op je leerplek hebt uitgevoerd!

DEEL 1: JE FYSIEKE HOUDING (OOK OP FLEXPLEKKEN!)

Onderwerp & Toelichting	Situatie nu	Aanpassen naar ideaal	Klaar
1. Beeldschermhoogte Waarom: Heb jij de bovenste rand niet op ooghoogte? Je hoofd kantelt, wat tot 27kg druk geeft op je nekspieren met hoofdpijn als gevolg. <i>✓ Ideaal: Bovenste rand scherm op ooghoogte en armlengte afstand.</i>	☐ Goed (op ooghoogte) ☐ Matig (iets te laag) ☐ Slecht (veel te laag)		☐
2. Zithouding & Zithoogte Waarom: Met 'zwevende' voeten of te diep wegzakken op een eettafel- of bibstoel knelt de bloedsomloop af en belast je onderrug.	☐ Goed (90° hoek) ☐ Matig (voeten zweven) ☐ Slecht (ingezakt)		☐

Onderwerp & Toelichting	Situatie nu	Aanpassen naar ideaal	Klaar
✓ <i>Ideaal: Knieën en heupen in 90°, voeten plat op de vloer.</i>			
3. Armsteun & Schouders Waarom: Onondersteunde armen laten je schouder- en nekspieren continu het gewicht dragen. Dit zorgt voor vastzittende schouders. ✓ <i>Ideaal: Onderarmen rusten ontspannen op tafel (90°), schouders laag.</i>	☐ Goed (ontspannen) ☐ Matig (schouders hoog) ☐ Slecht (geen steun)		☐
4. Lichtinval & Oogbelasting Waarom: Felle spiegeling op je scherm of turen tegen een raam in veroorzaakt branderige ogen en snelle vermoeidheid. ✓ <i>Ideaal: Daglicht komt van de zijkant (haaks op raam).</i>	☐ Goed (zijlicht) ☐ Matig (lichte reflectie) ☐ Slecht (tegen raam in)		☐

DEEL 2: OMGEVING & SLIM INRICHTEN

Onderwerp & Toelichting	Situatie nu	Aanpassen naar ideaal	Klaar
5. Werkblad & Visuele Rust Waarom: Losse spullen op een eettafel of drukke plek eisen ongemerkt stukjes van je werkgeheugen op. <i>✓ Ideaal: Alleen spullen op tafel die je voor deze sessie nodig hebt.</i>	☐ Goed (strak & leeg) ☐ Matig (enkele spullen) ☐ Slecht (rommel)		☐
6. Grijpbereik & Tas Waarom: Zoeken in je tas of opstaan voor een pen onderbreekt je focus. Het duurt minuten om weer in 'flow' te komen. <i>✓ Ideaal: Alle benodigdheden binnen handbereik op tafel.</i>	☐ Goed (alles paraat) ☐ Matig (moet soms zoeken) ☐ Slecht (continu opstaan)		☐

DEEL 3: BEWEGING & BREINRUST

Onderwerp & Toelichting	Situatie nu	Aanpassen naar ideaal	Klaar
7. De 30-Minuten Regel Waarom: Na 30 minuten stilzitten vertraagt je stofwisseling en neemt de zuurstoftoevoer naar je hersenen af. <i>✓ Ideaal: Elke 30 minuten van houding veranderen of even opstaan.</i>	☐ Goed (regelmatig verweer) ☐ Matig (soms lang stil) ☐ Slecht (uren aaneen)		☐
8. Oogrust (20-20-20 Regel) Waarom: Bij lang naar een scherm of boek turen knipper je 50% minder. Dit veroorzaakt vermoeide en droge ogen. <i>✓ Ideaal: Elke 20 min even 20 sec naar een punt op 6m kijken.</i>	☐ Goed (voldoende rust) ☐ Matig (vergeet het vaak) ☐ Slecht (amper oogrust)		☐
9. Hydratatie & Zuurstof Waarom: Een vochttekort van slechts 2% vermindert	☐ Goed (fles paraat) ☐ Matig (drink te		☐

Onderwerp & Toelichting	Situatie nu	Aanpassen naar ideaal	Klaar
je concentratie merkbaar. Verse zuurstof voedt je brein. <i>✓ Ideaal: Waterfles op tafel en goede ventilatie in de ruimte.</i>	weinig) ☐ Slecht (geen water/ frisse lucht)		

Ben je klaar met je Ergonomiecheck?

Bewaar dan dit bestand op je computer of tablet. Maak er een gewoonte van deze check te doen wanneer je niet leert op dezelfde plek als gewoonlijk.

Door deze tips direct al toe te passen, zal je zien dat je direct al makkelijker gaat leren en waarschijnlijk ook al beter gaat leren.

Succes met slimmer leren!