

FON Visuele Hygiëne Tips



1

Zit bij het werk en hobby geheel rechtop en zorg ervoor dat beide voeten steun vinden op de grond of een bankje. Werkafstand \pm 45 cm. Regelmatig in de verte kijken.



2

Houd het boek een weinig schuin ($\pm 20^\circ$), op een afstand die niet kleiner is dan van vuist tot elleboog.



3

Zorg voor een goede verlichting, zowel op het werkvlak als in de overige ruimte.



4

Kijk na iedere gelezen pagina op naar een vergelegen punt. Ook bij beeldschermwerk regelmatig in de verte kijken.



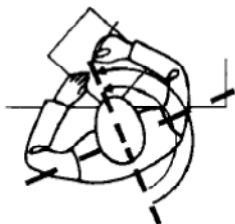
5

Bij kijken naar tv en dergelijke afstand houden; minimaal 3 tot 5 meter. Bij beeldschermwerk minimaal 60 cm.

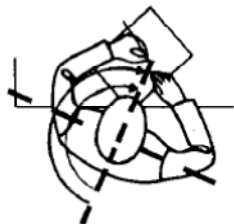


6

Lees niet in bed en laat kinderen ook niet in bed spelen, zeker niet tijdens ziekte. Naar buiten kijken en tv kijken zijn dan wel toegestaan.



Rechts handig



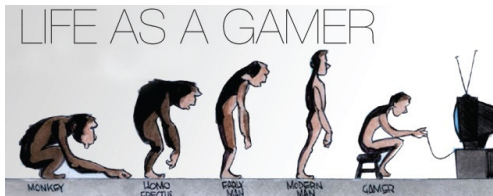
Links handig

7

Houd het hoofd niet schuin. Zorg bij het schrijven voor dat de meest ontspannen houding wordt aangenomen. Zie tekeningen.



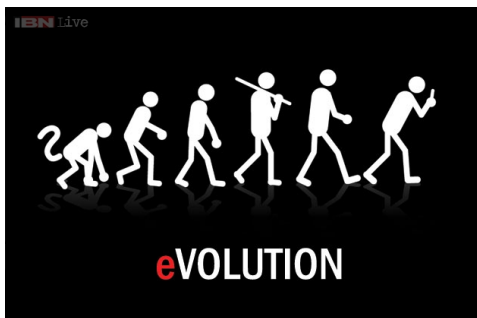
8. Ga sporten. Liefst balsporten voor optimaal dynamisch zien. Ga ook veel buitenspelen. Touwtjespringen, verstoppertje, blik spuut of tikkertje, skeeleren, steppen en skateboarden is veel beter dan gamen op je Play-Station.



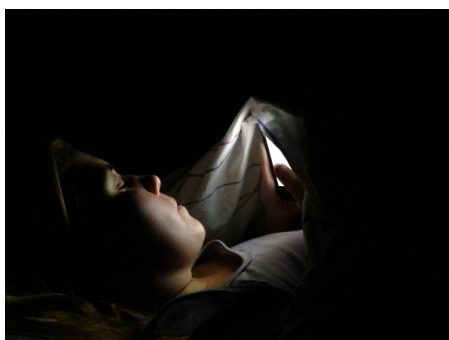
9. Besteed maximaal 2,5 uur per dag aan gamen. Speel ook niet te lang aan één stuk door. Ontspan regelmatig door naar een vergelegen punt te kijken.



10. Zorg bij felle zon voor een goede zonnebril met UV 400 filter, voorkom oogstaar op jonge leeftijd. Doe ook onder de zonnebank altijd een zonnebril op.



11. Gebruik 's avonds de smartphone voornamelijk om te bellen. Teveel tijd aan facebook, Instagram, Whatsapp en andere social media tools is visueel ongezond.



12. Beeldschermen van laptops, tablets en smartphones stralen heel veel blauw licht uit. Blauw licht veroorzaakt slaapstoornissen en op latere leeftijd een verhoogde kans op blindheid. Bescherm je ogen tegen blauwlicht door een bril met blauwlichtfilter.