

DEPARTEMENT KANSELARIJ & BESTUUR

Gemeenschappelijke Dienst voor Preventie en Bescherming (GDPB)

Boudewijnlaan 30 bus 44

1000 BRUSSEL

T 02 553 01 22

F 02 553 49 55

gdpb@kb.vlaanderen.be

ERGONOMISCH ADVIES: BEELDSCHERMINSTELLINGEN

HELDERHEID EN CONTRAST

De helderheid en het contrast (of de polariteit) van het scherm zijn belangrijke factoren die de oogbelasting beïnvloeden:

- Het schermcontrast tussen de gebruikte tekens en de ondergrond moet liggen tussen 1:3 en 1:30 (volgens NEN 3078). Het beste contrast wordt bekomen met een positieve beeldpolariteit (donkere tekens op een lichte achtergrond, best zwart op wit).
- De helderheid moet over het hele scherm hetzelfde zijn. Hoe helderder de omgeving, hoe helderder het scherm mag ingesteld worden. Een goed ingestelde helderheid zorgt voor een betere leesbaarheid van het scherm. Als je met twee beeldschermen werkt, probeer dan de helderheid van beide schermen zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.

De helderheid van het scherm kan je zelf makkelijk aanpassen:

- Werk je met een laptop? Gebruik de functietoets Fn + F1-12 (de exacte functietoets verschilt afhankelijk van je laptop) voor het optimaliseren van de helderheid.
⇒ Bijvoorbeeld Fn + F5 voor minder helderheid en Fn + F6 voor meer helderheid (zie foto hieronder).



- Werk je met een extern scherm? Via de knoppen onderaan het beeldscherm kan bij het menu de helderheid aanpassen.
- Een andere mogelijkheid is om de helderheid aan te passen via Startmenu > Configuratiescherm > Beeldscherm > Helderheid aanpassen (> schema-instellingen wijzigen). Verplaats de schuifregelaar naast Schermhelderheid. De helderheid wordt automatisch gewijzigd.

Schermhelderheid:

SCHERMWEERGAVE AANPASSEN

Om het scherm vlot leesbaar te maken, kunnen ook de pictogrammen, tekst, kleuren e.d. aangepast worden. Er zijn onder meer de volgende mogelijkheden:

▪ Tekengrootte aanpassen

- Wat? Via de instellingen kan de tekengrootte (dpi = dots per inch), van alle tekens op het scherm aangepast worden om tekst vlotter leesbaar te maken. Standaard is dit ingesteld op 100%, maar dit kan aangepast worden naar een willekeurig percentage. Een vergroting heeft wel als gevolg dat sommige items niet meer volledig op het scherm passen en er dus meer moet gescrolld worden.
- Hoe? Startmenu > 'Configuratiescherm' > 'Beeldscherm' > 'Aangepaste tekengrootte instellen (dpi)' > gewenste percentage intypen

▪ Inzoomen op een tekst

- Wat? De tekst in het leesvenster wordt vergroot met een bepaald percentage. Dit is mogelijk in o.a. Microsoft Word en Excel.
- Hoe? Menu 'Beeld' in werkbalk bovenaan > 'In-/uitzoomen'
OF
Via deze sneltoets: 'Ctrl-knop' indrukken en tegelijk scrollen met scrollwiel (naar boven scrollen = beeld vergroten)

In MS Outlook 2010 kunnen de lettertypes en lettergroottes op de volgende manier aangepast worden:

- E-mail, agenda, contactpersonen, taken, ...: via menu 'Beeld' > klikken op 'Weergave-instellingen' in tabblad 'Huidige weergave' > klikken op 'Overige instellingen'
- Navigatievenster: via 'Bestand' > 'Opties' > 'Geavanceerd' > 'Navigatiedeelvenster' > 'Lettertype'
- E-mailberichten en agenda-items: inzoomen op tekst mogelijk door Ctrl-knop in te drukken en tegelijk te scrollen met de muis

▪ Tekst in Internet Explorer vergroten

- Wat? In Internet Explorer kan, afhankelijk van de website, de tekengrootte aangepast worden.
- Hoe? Menu 'Beeld' in werkbalk bovenaan > 'Tekengrootte' > kiezen voor 'Groter' of 'Extra Groot'
OF
Via deze **sneltoets**: 'Ctrl-knop' indrukken en tegelijk bij het numeriek klavier op de '+' -toets drukken. (Gebruik de '-' toets om de tekst terug te verkleinen.)
- Let op! Niet bij alle websites zullen de tekens groter worden indien u de eerste optie gebruikt. Enkele voorbeelden van websites waar de tekengrootte **wel** aangepast wordt: koepsite Vlaamse overheid en Google.

▪ De cursor groter maken

- Wat? Je kan de cursor – die de plaats aanduidt waar je kan gaan typen – breder maken, zodat hij beter opvalt.
- Hoe? Startmenu > 'Configuratiescherm' > 'Toegankelijkheid' > 'Visuele weergave optimaliseren' > bij 'Elementen op het scherm beter leesbaar maken' de 'dikte van de knipperende aanwijzer' vergroten.

▪ **De muisaanwijzer groter maken**

- Wat? Je kan de muisaanwijzer – het pijltje dat aanduidt waar je muis staat – groter maken, zodat hij beter opvalt.
- Hoe? Startmenu > 'Configuratiescherm' > 'Muis' > tabblad 'Aanwijzers' en vervolgens bij 'Schema' kiezen voor één van de volgende opties, afhankelijk van je behoeften: 'Vergroot', 'Windows Aero (extra groot)', 'Windows Aero (grot)'.
OF
Startmenu > 'Configuratiescherm' > 'Toegankelijkheid' > 'Wijzigen hoe de muis werkt' > bij 'Muisaanwijzers' de 'Kleur en grootte van muisaanwijzers wijzigen'