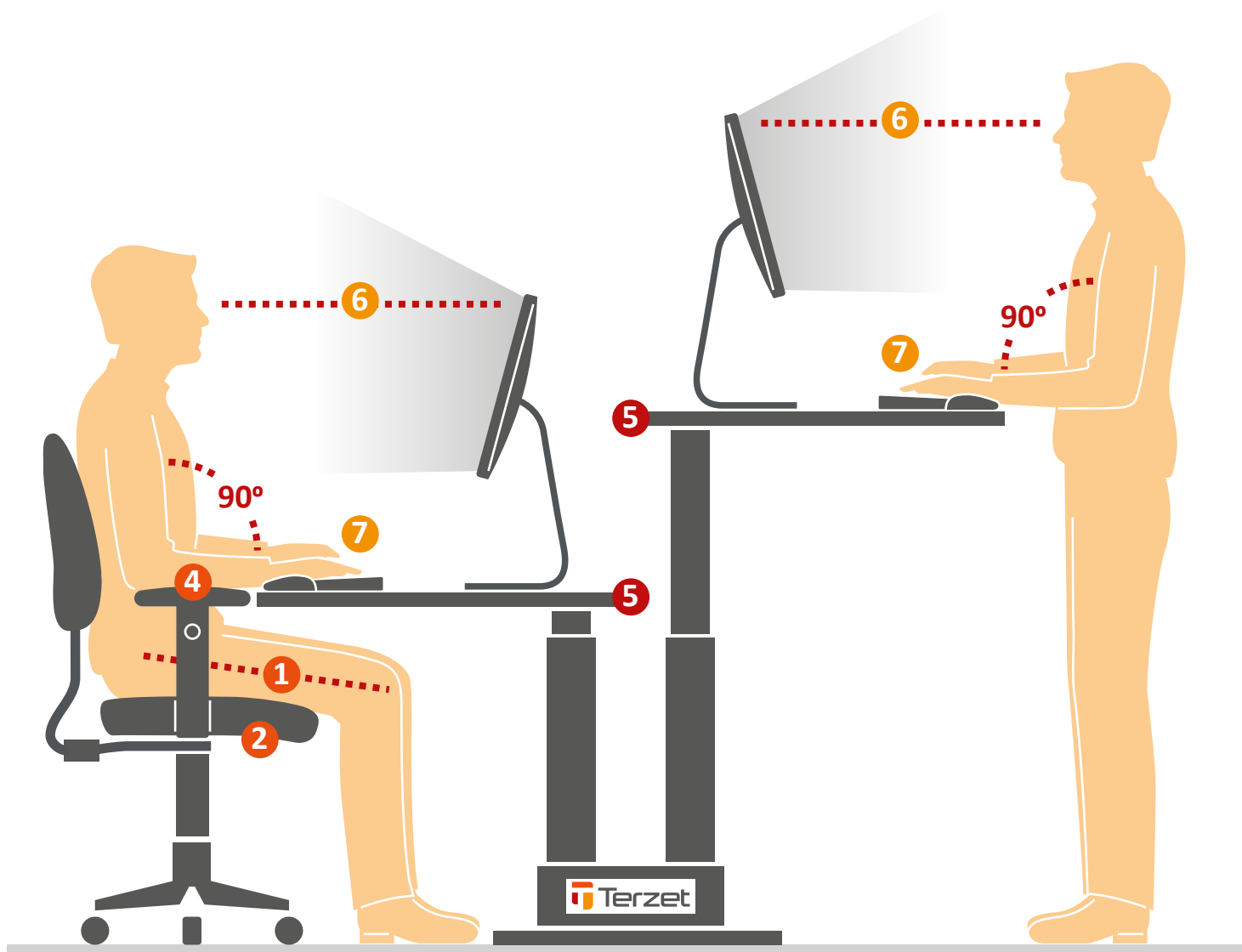




Instellen werkplek

Stoel

- 1 STOELHOOGTE**
De heupen iets hoger dan je knieën.
- 2 (STOEL)DIEPTE**
Ga achter op de stoel zitten en stel de diepte in. Er moet nog een vuist passen tussen de zitting en je knieholte.
- 3 RUGSTEUN**
Plaats de bolling van de rugleuning in de holling van je rug. Houd je hoofd rechtop in het verlengde van je wervelkolom.
- 4 ARMSTEUN**
Ontspan je schouders. Houd je onderarm t.o.v. je bovenarm onder een hoek van 90 graden.

Bureau

- 5 HOOGTE BUREAU**
Zittend: het bureaublad is gelijk aan de armsteunen van de stoel.
Staand: het bureaublad is gelijk aan de onderarm onder een hoek van 90 graden.

Computer

- 6 BEELDSCHERM**
Plaats het beeldscherm zo ver mogelijk weg. Je moet wel de tekst ontspannen kunnen lezen. Bovenrand beeldscherm op ooghoogte.
- 7 TOETSENBORD EN MUIS**
Plaats het toetsenbord zo'n 10 cm van de rand van het bureau, zodat je vingers hier midden boven uitkomen. De muis plaats je vlak naast het toetsenbord.