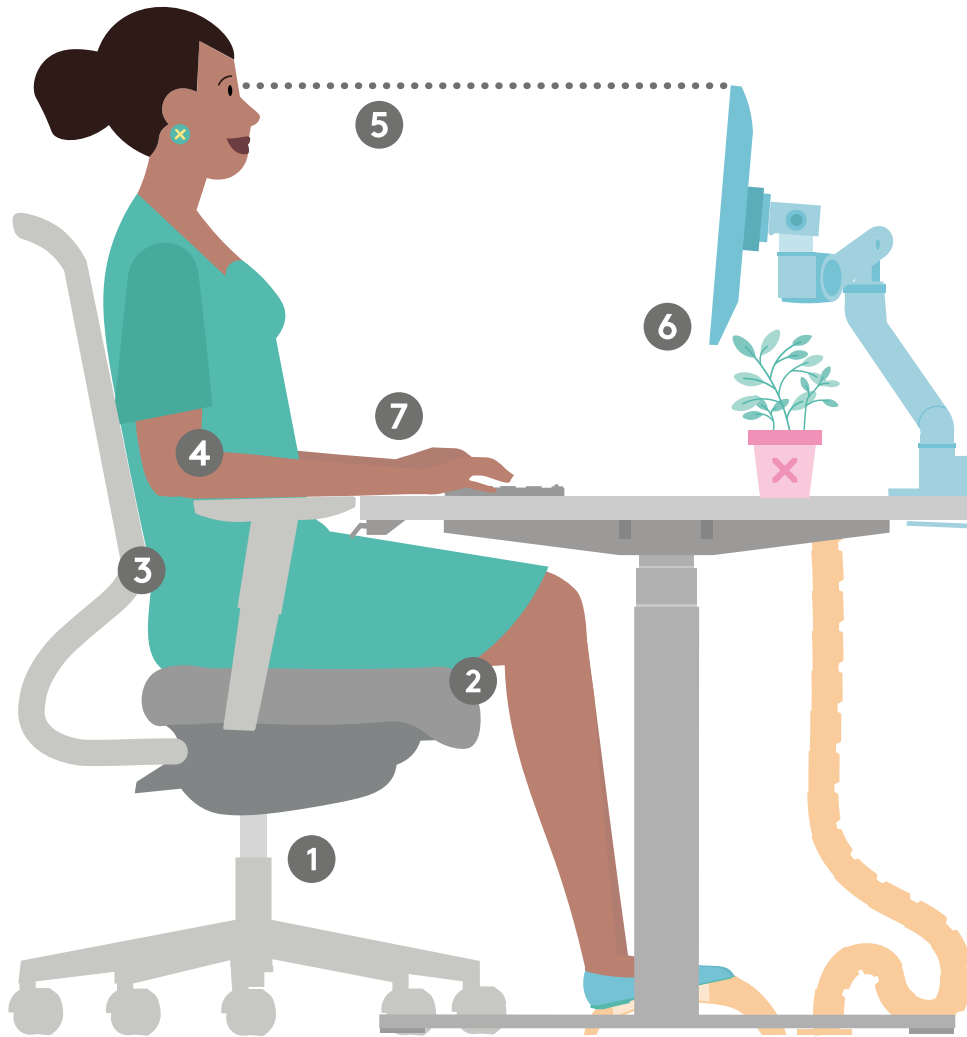
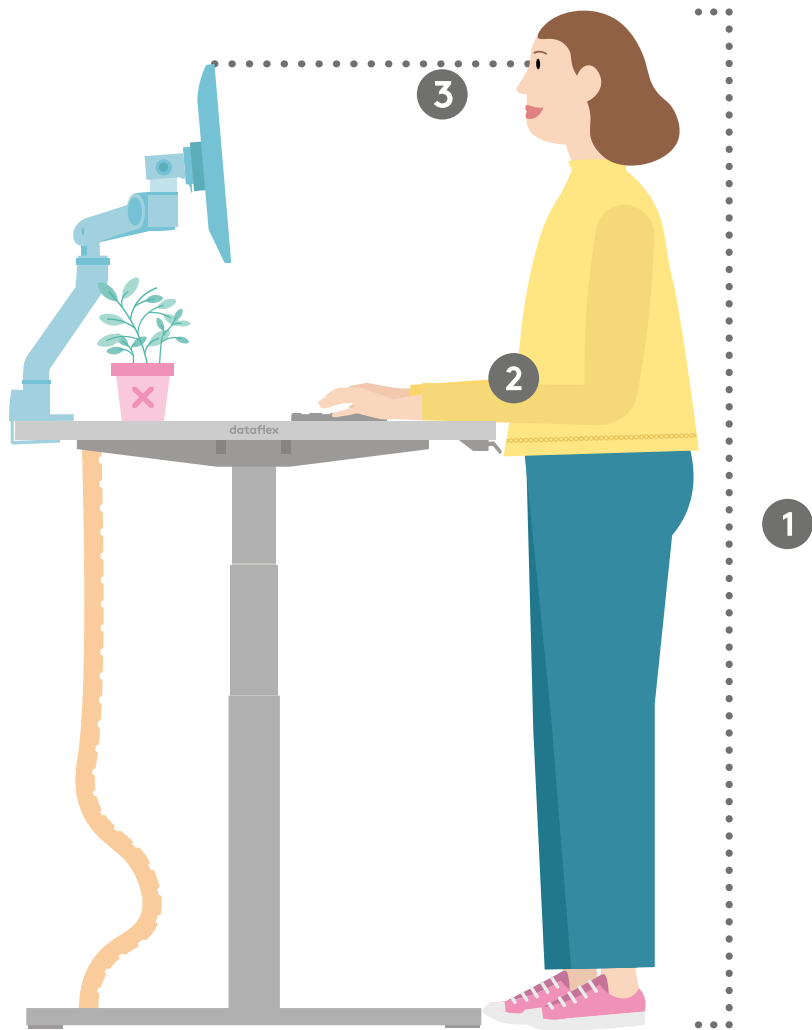


Ergonomisch zitten; een handleiding voor comfortabel en correct zitten



- 1 Stel de hoogte van uw stoel zo in dat u, wanneer uw voeten plat op de grond staan, uw knieën in een hoek van tussen de 90 en 110 graden staan
- 2 Stel uw zitdiepte zo in, dat er ongeveer een vuist tussen de binnenkant van uw knie en de stoel past
- 3 Zorg voor steun in uw lende
- 4 Indien uw bureau verstelbaar is in hoogte, zorg er dan voor dat uw ellebogen in een hoek van 90 graden op de armleggers en uw polsen op het bureaublad kunnen rusten, zodat uw schouders ontspannen zijn
- 5 Stel uw monitorarm zo in dat de bovenkant van het scherm op ooghoogte staat
- 6 Plaats het scherm op ongeveer 1 armlengte afstand, om de spanning op uw ogen te verminderen. Kantel het scherm licht (10-20 graden) voor de fijne kijkhoek
- 7 Plaats uw toetsenbord en muis naast elkaar op 10 - 15 cm van de rand van het bureau

Ergonomisch staan; een handleiding om van zittend naar staand te gaan



- 1 Als je van zitten naar staan gaat, verandert je hele houding. Dit betekent dat je je beeldscherm hierop moet aanpassen
- 2 Het bureau moet zo hoog zijn dat met je polsen in een neutrale positie, je onderarmen een hoek van 90 graden maken.
- 3 Je beeldscherm moet op ooghoogte staan zodat je je nek niet hoeft te buigen. Idealiter zou er een armlengte tussen jou en je monitor moeten zijn, je staat dichterbij het bureau en de monitor als je staat.

dataflex

feeling at work