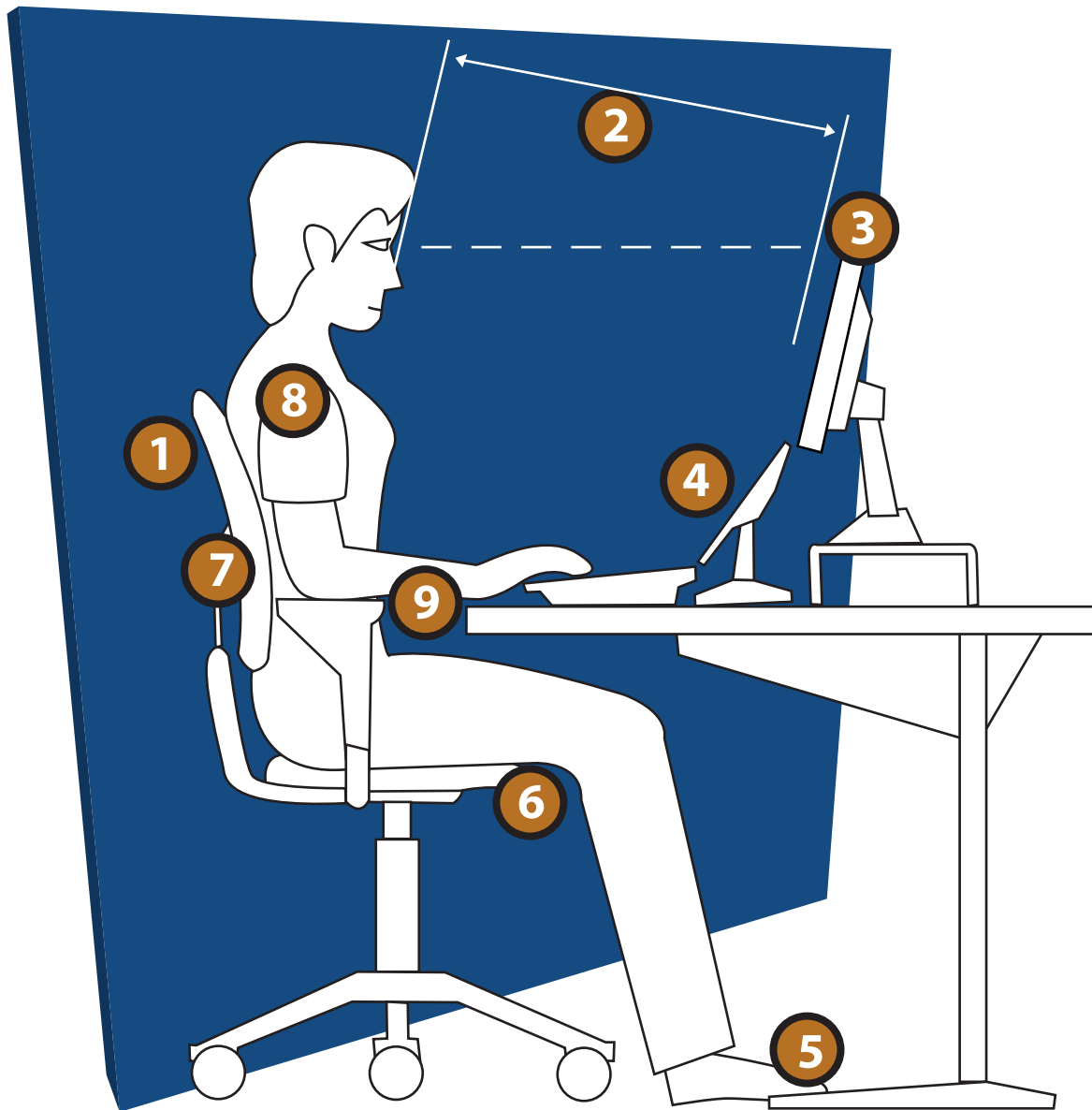


Gaat u er maar *even goed voor zitten!*



Instelling van de werkplek

- 1 Ga recht voor het beeldscherm zitten.
- 2 Kijkafstand 50 tot 70 cm.
- 3 Bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte.
- 4 Gebruik een documenthouder tussen/naast beeldscherm en toetsenbord.
- 5 Stoelhoogte: goed contact met de voeten op de grond.
- 6 Zitdiepte: vuistbreedte tussen voorkant zitting en knieholte.
- 7 Lendesteun: ter hoogte van de broekriem.
- 8 Armsteunen: ellebooghoogte bij ontspannen schouder.
- 9 Bureauhoogte: armsteunen op dezelfde hoogte als bureaublad, stoel aanschuiven bij bureaublad.

Indien bureau (niet instelbaar) te hoog: stoel hoger zetten en voetensteun toepassen. Indien bureau (niet instelbaar) te laag: tafel op klossen plaatsen.

Manier van werken

- Zit rechtop; houd het hoofd recht boven de nek en ontspannen schouders.
- Typ en 'muis' met losse polsen, voorkom geknikte polsen.
- Muis direct naast toetsenbord.
- Steun ellebogen op de armsteunen van de stoel.
- Voorkom hinder van lichtinval, beeldscherm haaks op raam.
- Laptop niet meer dan 2 uur per dag gebruiken, gebruik losse muis en toetsenbord, plaats laptop op steun,
- Regelmatige pauzes, niet meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk uitvoeren.
- Voorkom grote pieken in de werkdruk.
- Wissel zitten af met lopen en staan (toilet, koffie, praatje, traplopen)
- Neem klachten serieus.
- Zorg ook thuis voor een goede werkplek.
- Zorg voor een gezonde leefstijl: regelmatig lichaamsbeweging!