

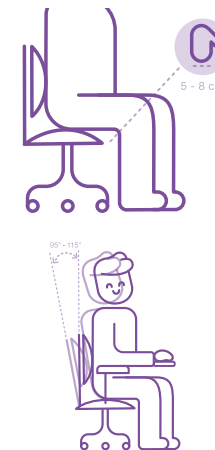
Een goede houding aan je bureau in 5 stappen



samen werkt.

1. Bureaustoel

- Zithoogte = knieholtehoogte (bekken op gelijke hoogte met de knieën of zelf iets hoger)
- Beide voeten plat op de grond
- Zitdiepte = handbreedte tussen voorkant zitting en knieholte
- Rugleuning = holle lage rug opvullen
- Armsteunen = ellebooghoogte met ellebogen in een hoek van 90° met de bovenarmen langs het lichaam
- Zet de stoel los en stel volgens gewicht in (hendel en draaiknop onder of naast de stoel)



2. Bureauhoogte

- Tafelhoogte = ellebooghoogte (in rust!) = armsteunhoogte



3. Beeldscherm

- Plaats het beeldscherm recht voor je met titelbalk op ooghoogte, tenzij bij gebruik van multi- of bifocale bril



4. Toetsenbord en muis

- Klap pootjes van je toetsenbord in
- Plaats het toetsenbord dichtbij (15 à 20 cm van de rand van de tafel)
- Plaats de muis dichtbij het toetsenbord



5. Afwisseling en beweging

- Sta elk half uur eens op van je stoel
- Werk regelmatig rechtstaand (zet je zit-sta tafel op ellebooghoogte)
- Telefoon al wandelend



liantis