

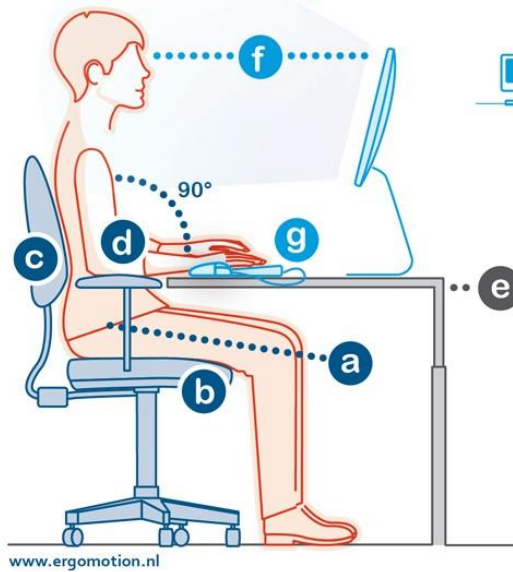
Checklist instellen van je werkplek

STOEL



- a** Heupen iets hoger dan knieën.
- b** Zit achter op de stoel en stel de diepte in.
- c** Bolling van de rugleuning in de holling van je rug.
Hoofd recht op in het verlengde van je wervelkolom.
- d** Onderarm t.o.v. je bovenarm onder een hoek van 90° .

instellen werkplek



www.ergomotion.nl



BUREAU

- e** Hoogte bureau gelijk aan armsteun.



COMPUTER

- f** Armlengte afstand tussen ogen en scherm.
Bovenrand beeldscherm op ooghoogte.
- g** Toetsenbord zo'n 10 cm van de rand van het bureau.
Muis vlak naast het toetsenbord.

Tips

- VARIIEER VAN WERKHOUDING EN NEEM REGELMATIG PAUZE.
- PROBEER JE WERK ZOVEEL MOGELIJK MET ONTSPANNEN ARM- EN SCHOULDERSPIEREN UIT TE VOEREN.
- DOE GEREGELD REK- EN STREKOEFFENINGEN.
- ADEM GOED DOOR.
- LAAT NIET IEMAND ANDERS KOFFIE OF THEE VOOR JE HALEN, DOE DIT LEKKER ZELF!