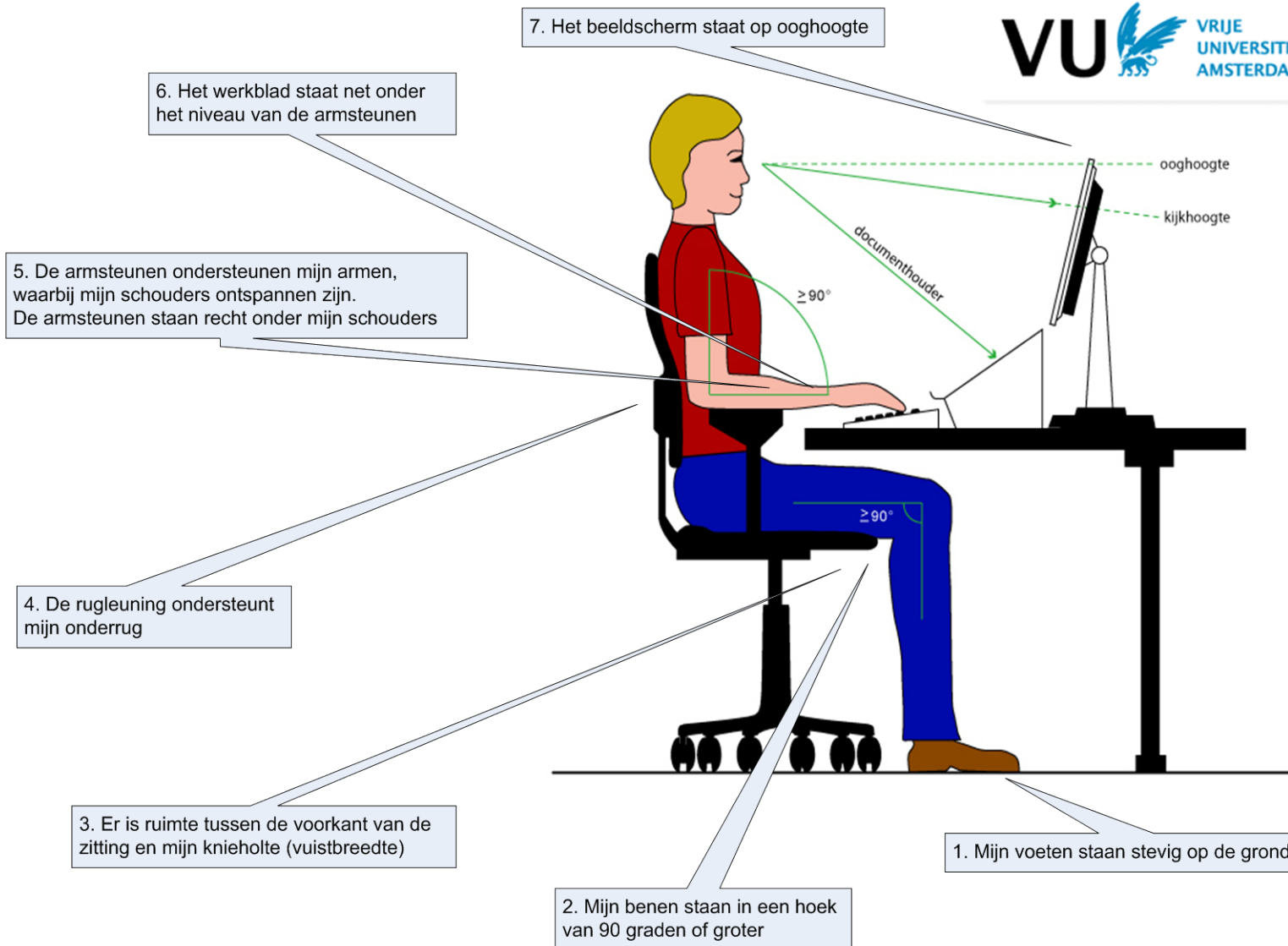


Het instellen van de werkplek met in hoogte verstelbare kantoortafel



Het instellen van de werkplek met in hoogte verstelbare kantoortafel

De kantoorstoel	Bij het instellen van de stoel gaat u rechtop zitten met uw billen achter in de stoel en uw voeten plat op de grond
Zithoogte	- Zorg dat de hoek tussen boven- en onderbenen ongeveer 90 graden is
Zittingsdiepte	- Zorg dat er een vuistbreedte ruimte is tussen de voorkant van de zitting en uw knieholte - Vergroot of verklein hiervoor de zittingsdiepte
Rugleuning	- Verschuif de rugleuning in hoogte zodat het bolle gedeelte van de rugleuning de onderrug ondersteunt
Armsteunen	- Stel de breedte van de armsteunen in: zet de armsteunen recht onder de schouders - Stel de hoogte van de armsteunen in op ellebooghoogte. De hoek tussen onderarm en bovenarm is dan ongeveer 90 graden - Zorg dat de schouderspieren ontspannen zijn
Kantelmechanisme	- De meeste stoelen hebben een kantelmechanisme. Deze zorgt ervoor dat het lichaam in beweging blijft
De kantoortafel	De hoogte van de kantoortafel stelt u in als de stoel is ingesteld en u comfortabel zit
Beeldschermwerk	- Stel het werkblad zo in dat de armsteunen boven het werkblad uitkomen. Het toetsenbord en de armsteunen staan nu op gelijke hoogte
Lezen en schrijven	- Zet het werkblad 4 à 5 centimeter hoger als u leest of schrijft, zonder beeldschermwerk - Zet het werkblad onder het niveau van de armsteunen als u beeldschermwerk gaat doen
Beeldscherm	- Plaats het beeldscherm recht voor u - Zet het beeldscherm op ongeveer een armlengte van u af - Zet het beeldscherm op ooghoogte: de bovenrand tussen scherm en omlijsting is op gelijke hoogte met uw ogen
Toetsenbord en muis	- Leg de muis en het toetsenbord binnen handbereik - Leg het toetsenbord vlak neer met de pootjes ingeklapt - Beweeg de muis vanuit uw elleboog en niet vanuit uw pols
Tijdsduur	- Zorg voor regelmatige en natuurlijke onderbrekingen in de werkzaamheden - Werk per dag niet langer dan 6 uur achter een beeldscherm - Onderbreek het beeldschermwerk elk uur met andersoortige taken - Zorg in periodes van grote werkdruk, voor genoeg (extra) ontspanning tussendoor

Goed zitten is regelmatig verzitten