

Hoe stel je de werkplek in?

Zittende houding:

A: De voeten: Uw voeten staan stevig op de grond

B: Zithoogte: Zorgt u ervoor dat de hoek tussen onder- en bovenbenen groter/gelijk aan 90 graden is

C: Zitdiepte: Vergroot of verklein de zitdiepte; er

kan een vuist tussen zitting en knieholte

D: Rugleuning: U verschuift de rugleuning in

hoogte zodat het bolle gedeelte van de

rugleuning de onderrug ondersteunt

E: Armsteunen: De armsteunen staan recht

onder de schouders en ondersteunen uw

armen, waarbij uw schouders laag en

ontspannen zijn

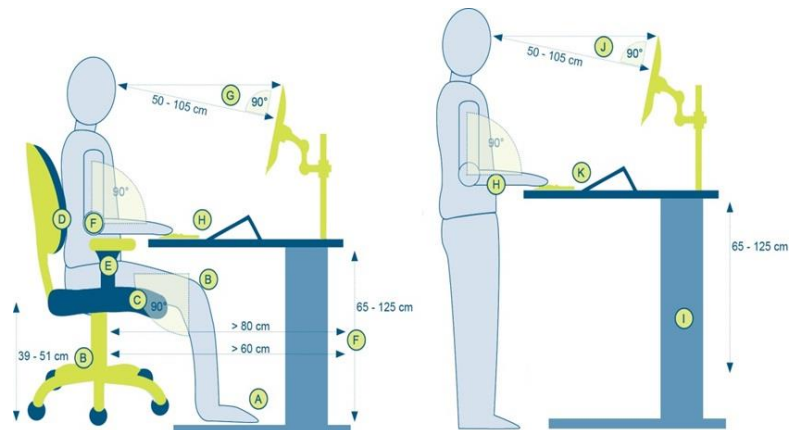
F: Hoogte tafel: U stelt het werkblad in op het

niveau van de armsteunen

G: Beeldscherm: Plaatst u recht voor u,

ongeveer een armlengte van u af. Een goede hoogte is als de bovenrand tussen glas en kast op ooghoogte is

H: Toetsenbord en muis: U legt uw toetsenbord en muis binnen handbereik en klappt de pootjes van het toetsenbord in. Gebruik zo nodig een documenthouder



Staan beeldschermwerk:

H: Staande houding: U staat op twee benen met losse knieën, bekken in middenstand en rug gestrekt tot aan de kruin. Zorg ervoor dat uw schouders laag en ontspannen zijn

I: Hoogte van de tafel: U buigt de armen tot een hoek iets groter dan 90 graden en u zet de tafel op hoogte met behoud van hoek tussen onder- en bovenarmen

J: Beeldscherm: Breng het recht voor u. Een goede hoogte is als de bovenrand tussen glas en kas op ooghoogte is

K: Toetsenbord en muis: Plaats toetsenbord en muis dichtbij