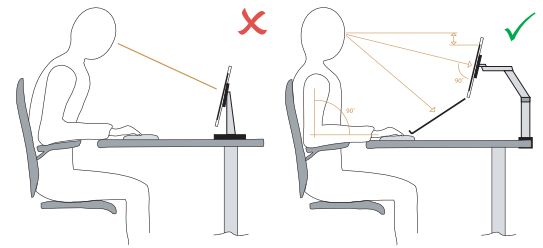


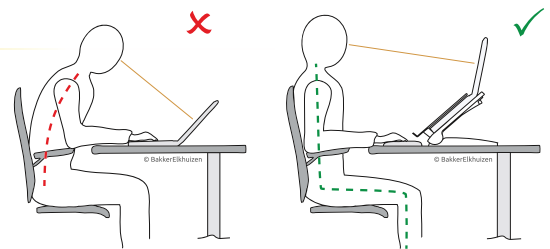
Goede zitpositie

- 1 Stoelhoogte: voeten plat op de grond, knie maakt hoek van 90-110°.
☞ Gebruik eventueel een voetensteun als u de hoogte van uw bureau niet zelf kunt instellen.
- 2 Tafelhoogte: op ellebooghoogte zodat u ontspannen zit.
- 3 Hoogte armleningen: net onder tafelblad zodat u dicht genoeg aan het bureau kunt aanschuiven om comfortabel te werken.
- 4 Kantel de rugleuning van uw stoel een klein beetje naar achteren voor een goede ondersteuning. De rugleuning moet worden ingesteld tussen de 90° en 120°.
- 5 Schermhoogte: bovenkant van scherm iets onder ooghoogte.
☞ Gebruik eventueel een monitorsteun of flatscreenarm.
- 6 Afstand tot scherm: minimaal 1 armlengte.
☞ Gebruik een externe monitor van ten minste 19 inch, een extern toetsenbord en muis.



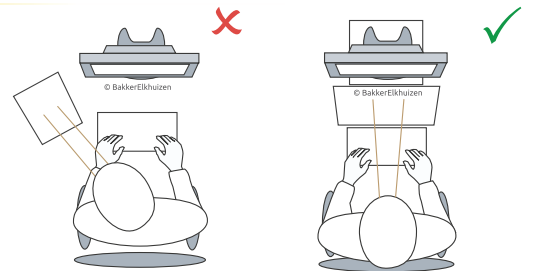
Werk gezond met laptop

- 7 Vermijd langdurig laptopgebruik (>2 uur per dag) zonder maatregelen voor verbetering comfort.
☞ Gebruik een laphouder of extra scherm met extern toetsenbord om uw nekbelasting te verminderen en uw comfort te verhogen.



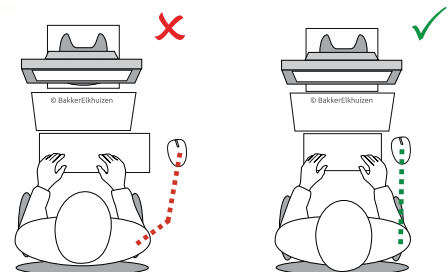
Werk 'in-line'

- 8 Leg documenten, tablet of smartphone in lijn met het scherm op een licht hellend vlak om goed te kunnen lezen zonder uw nek te buigen.
☞ Gebruik een in-line documenthouder.



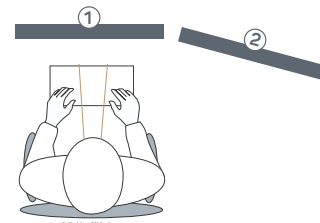
Muis recht voor schouder

- 9 Vermijd reiken naar de muis; gebruik een compact toetsenbord, eventueel met los numeriek deel dat u ook links kunt plaatsen.
☞ Verhoog de productiviteit door bij laptop of tablet-gebruik ook een los compact toetsenbord te gebruiken.
- 10 Gebruik voor extra comfort een grote warmte-isolerende muismat. De muiscursor beweegt soepel over het scherm op elke tafel en uw muishand blijft warm.



Meerdere beeldschermen

- 11 Werk met 2 beeldschermen als u regelmatig met 2 applicaties tegelijk werkt. Zet het meest gebruikte scherm recht voor u. Als u vaak gegevens van meerdere applicaties moet vergelijken, zet dan beide schermen midden voor u.



Let's WORK & MOVE

- 12 Gebruik een stoel met kantelmechanisme.
☞ Kleine schommelbewegingen houden uw fit.
- 13 Wissel af tussen zitten en staan.
☞ Maak gebruik van een zit-sta bureau.
- 14 Ga regelmatig van uw werkplek, en maak een korte wandeling. Verhoog hiermee uw concentratie en mentale fitheid.
☞ Ieder uur minimaal 3 minuten wandelen.
- 15 Kies de werkplek die past bij de werkzaamheden.
☞ Van vergaderen tot brainstormen van geconcentreerd werken tot samenwerken.
- 16 Gun uw brein ook beweging en ontspanning.
☞ Regelmatig een pitstop verhoogt uw energie, concentratie & prestatie.

