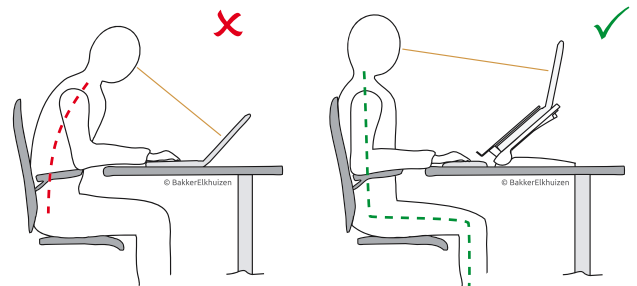


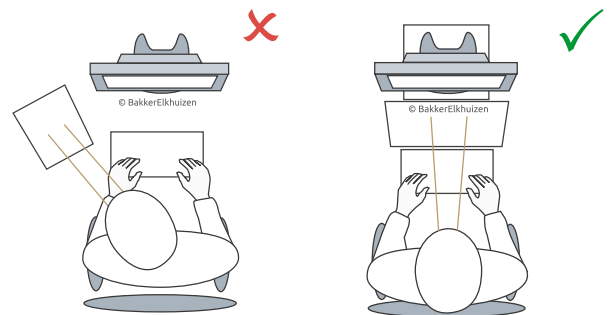
Goede zitpositie

- 1 Stoelhoogte: voeten plat op de grond, knie maakt hoek van 90 graden
☀️ gebruik eventueel een voetensteun
- 2 Tafelhoogte: op ellebooghoogte terwijl je ontspannen zit
- 3 Steun met armen op armleggers of op de tafel
- 4 Kantel de rugleuning van uw stoel 2 cm naar achteren voor een goede ondersteuning
- 5 Schermhoogte: bovenkant van scherm iets onder ooghoogte
☀️ gebruik eventueel een laphouder of tabletverhoger
- 6 Afstand tot scherm: minimaal 1 armlengte
☀️ gebruik een externe monitor van ten minste 19 inch, een extern toetsenbord en muis



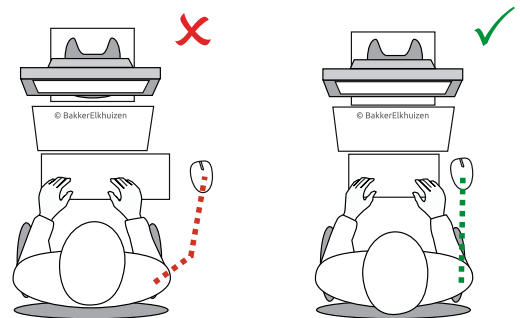
Werk 'in-line'

- 7 Leg documenten, tablet of smartphone in lijn met het scherm op een licht hellend vlak om goed te kunnen lezen zonder je nek te buigen.
☀️ gebruik een documenthouder.

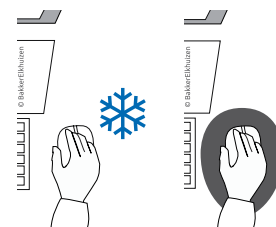


Muis recht voor schouder

- 8 Vermijd reiken naar de muis; gebruik een compact toetsenbord, eventueel met los numeriek deel dat u ook links kan plaatsen.
☀️ Verhoog de productiviteit door bij laptop of tablet-gebruik ook een los compact keyboard te gebruiken



- 9 Gebruik voor extra comfort een grote warmte-isolerende muismat. De muiscursor beweegt soepel over het scherm op elke tafel en de muishand blijft warm.



Meerdere beeldschermen

- 10 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.

