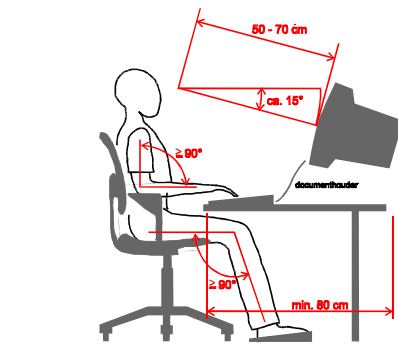
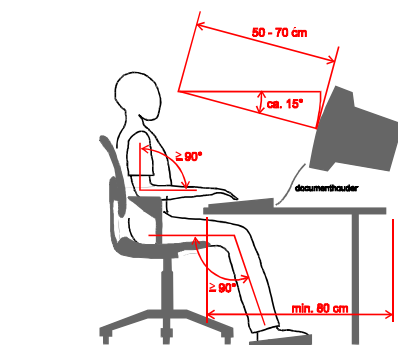


Ergonomie Stoel



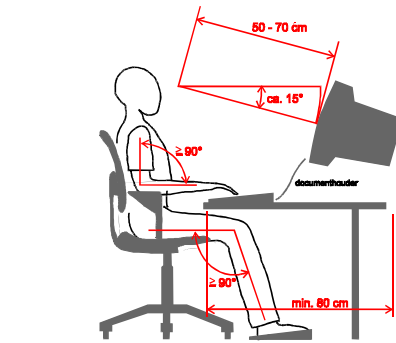
- De bureaustoel:
- zit recht en rechtop
- voeten plat op de grond
- bovenbenen evenwijdig aan de grond
- knieën gebogen in een hoek van 90° of iets meer

Ergonomie stoel



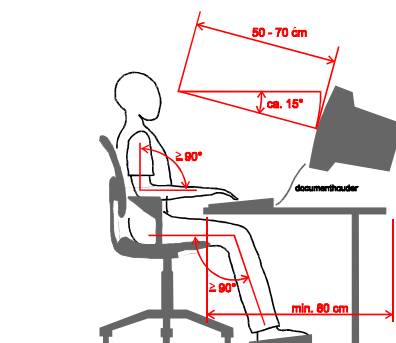
- stel de zithoek in op 100°
- stel de rugleuning af
- zitting afstellen (vuist breedte tussen knieholte en zitting)
- stel arMLEuning in op ellebooghoogte

Zitpositie



- Het werkblad moet ongeveer 2 cm lager staan dan de armleuningen van de zojuist ingestelde stoel

Ergonomie beeldscherm



- Voorkom spiegeling en plaats je beeldscherm haaks op het raamoppervlak
- bovenzijde beeldscherm op ooghoogte
- beeldscherm recht voor je op 50-70 cm afstand
- zit recht achter het toetsenbord