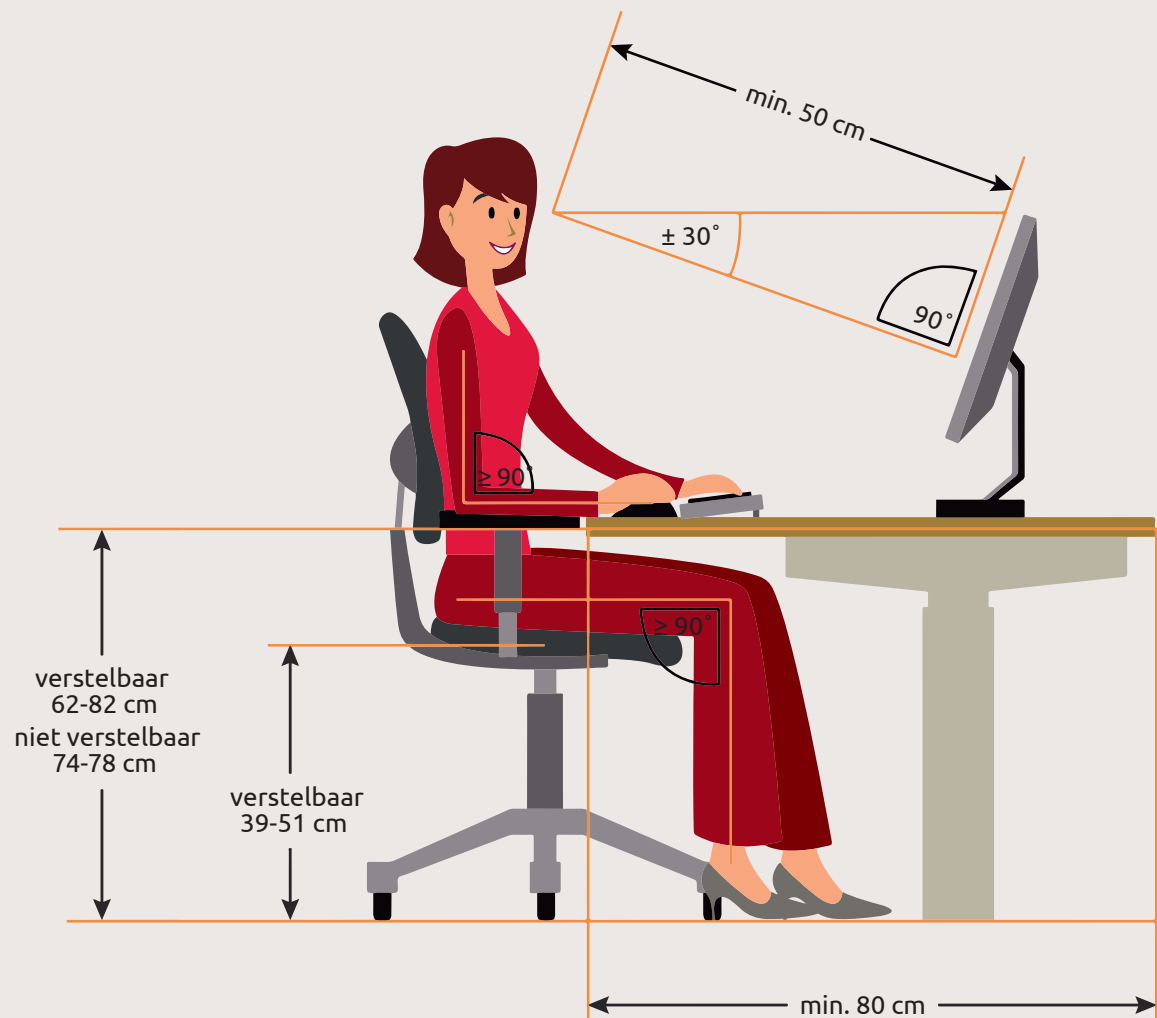


TIPS

voor het instellen van je werkplek



Stoel

- **zittinghoogte:** je boven- en onderbeen maken een hoek van $\pm 90^\circ$
- **zittingdiepte:** zo ver naar achteren zitten, ruimte is 1 vuist tussen zitting en de achterkant van je onderbeen
- **hoogte armleuning:** ontspannen onder- en bovenarm in een hoek van $\pm 90^\circ$ en zo wordt de onderarm vanaf de elleboog ondersteund
- **armleuningen:** zo dicht mogelijk bij het lichaam afstellen (schuifjes onder de zit)
- **hoogte rugleuning:** de lendensteun valt in het holle deel van de rug



Werkhoogte

- zittend op de stoel voor het bureau hoogte bureaublad sluit aan bij hoogte armleuningen



Beeldscherm

- het beeldscherm recht plaatsen, afstand $\pm 50 - 70$ cm
- het beeldscherm haaks t.o.v. het raam
- bij reflectie t.l.-verlichting het scherm licht naar voren kantelen
- hoogte scherm: bovenste regel op ooghoogte
- de standaard kleuren zijn een lichte achtergrond en donkere tekens



Toetsenbord

- zo plat mogelijk houden (inklappen)



Muis

- met hele arm bewegen (niet alleen met de pols)

farming innovators

