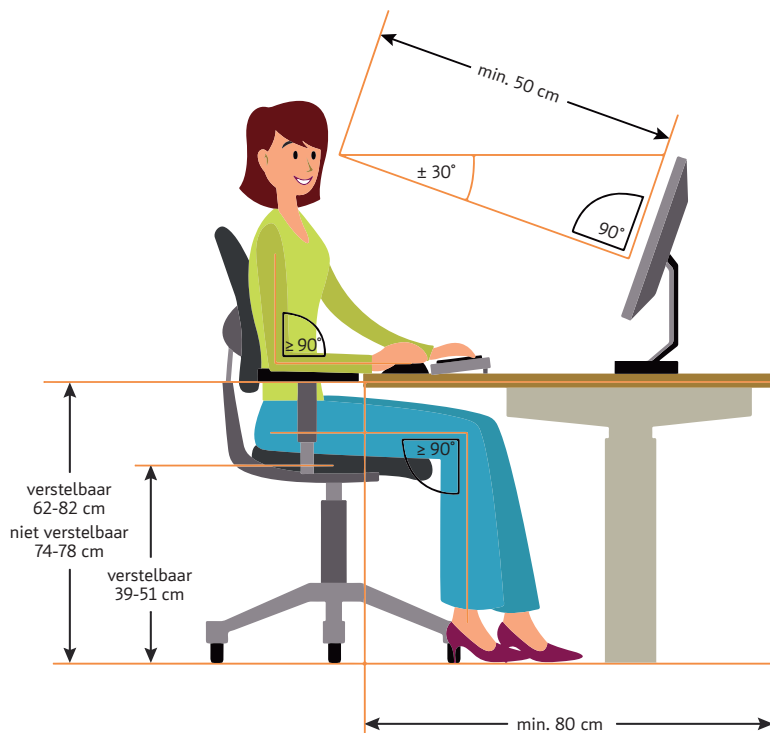


# Tips voor het instellen van je werkplek



## 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

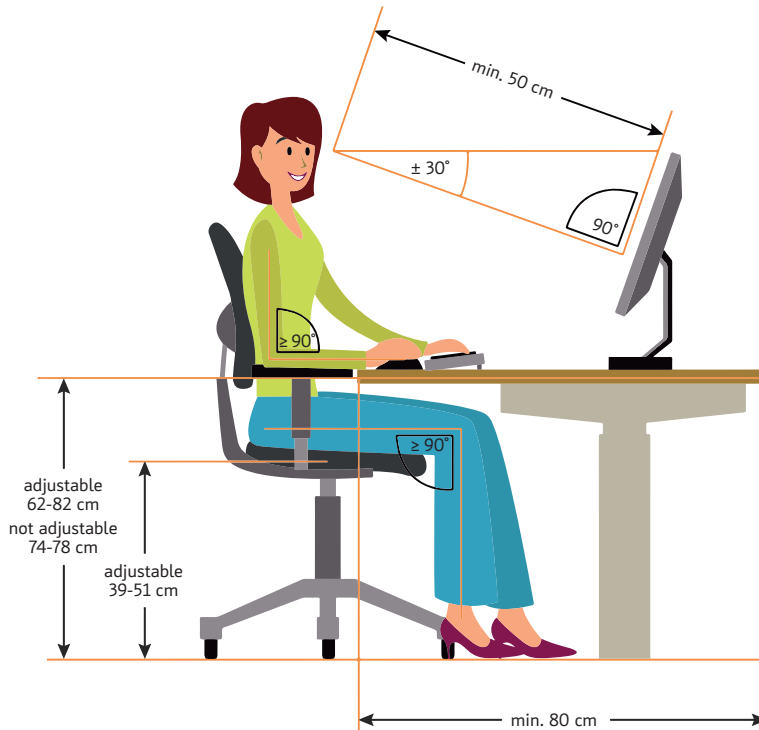


**Toetsenbord:** zo plat mogelijk houden (inklappen)



**Muis:** met hele arm bewegen (niet alleen met de pols)

# Tips for organising your workstation



## CHAIR

- **Seat height:** your thighs and lower legs make a 90 degree angle.
- **Seat depth:** you should be able to place your fist between the edge of the seat and the back of your lower leg.
- **Height of the armrest:** with shoulders relaxed, your upper and lower arms should be at a right angle and your entire lower arm should be supported.
- Adjust armrests to be as close to your body as possible (sliding adjustments under the seat).
- **Height of the lumbar support:** your lumbar section should rest against the chair's lumbar support.



## DESK HEIGHT

- Adjust when sitting behind your desk. Height of desktop should be the same as the armrests.



## MONITOR

- Place the monitor upright to your line of vision at a distance of 50-70 cm
- Place the monitor upright to the window.
- For glare from fluorescent lighting, tip the screen slightly forward.
- Height of screen: top line of print should be at eye level.
- The standard screen colours are dark characters against a light background.



**Keyboard:** should be as flat as possible (folded up)



**Mouse:** move it with your entire arm (not just with your wrist)