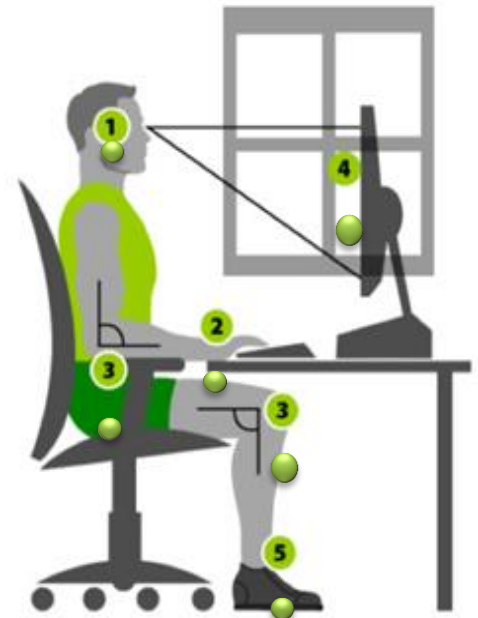


## STAPPENPLAN INDIVIDUELE OPTIMALISATIE BEELDSCHERMWERKPOST

### STAP 1: De stoel

- Zithoogte:
  - a. Voeten steunen op grond of voetensteun ( plat)
  - b. Heuphoek  $\geq 90^\circ$ , gewicht gelijkmatig verdeeld over de benen (voor- achter).
- Zitdiepte:
  - a. 3 vingers ruimte tussen knieholte en zitting.
- Rugleuning:
  - a. Bolle deel stoel ondersteunt lage rug (net boven broeksriem)
- Armsteunen:
  - a. Hoogte: ondersteuning armen zonder omhoog duwen van schouders (ellebogen  $90^\circ$ )
  - b. Diepte: armsteunen eindigen ter hoogte van buik (of iets verder)
  - c. Breedte: ondersteunen vlak langs het lichaam

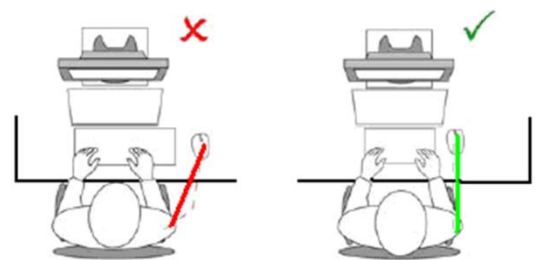


### STAP 2: Tafelhoogte

- Tafel op ellebooghoogte

### STAP 3: Beeldschermen

- Recht voor u
- Op een armlengte afstand minstens
- Bovenkant scherm op ooghoogte



### STAP 4: Toetsenbord, muis, accessoires

- Toetsenbord vlak (pootjes niet uitgeklappt)
- Muis vlak naast toetsenbord
- Documenthouder nodig?
- Veel bellen? Headset nodig?

### STAP 5: Adviezen werkhouding

- Sta om het half uur recht
- Varieer je houding
- Hou de hand niet continu op de muis
- Kijk regelmatig weg van het beeldscherm