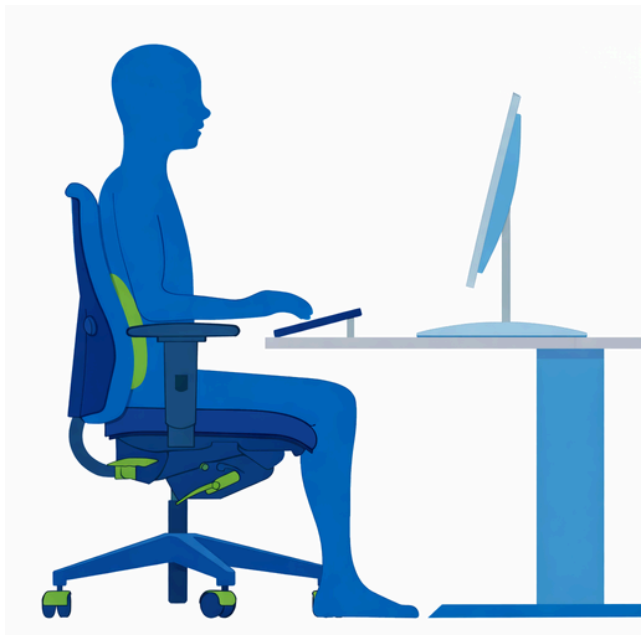


Zo zit je goed: 6 eenvoudige stappen voor het instellen van je werkplek



1/ Zithoogte instellen

Zet je voeten vlak op de vloer. Je knieën maken minstens een hoek van 90°. Je heupen zitten iets hoger dan je knieën. Zo zit je stabiel en ontspannen.

2/ Zitdiepte controleren

Ga met je rug tegen de rugleuning zitten. Laat ongeveer 3 cm ruimte tussen je knieholte en de zitting. Zo blijven je bovenbenen goed ondersteund.

3/ Rugleuning en/of lendensteun afstellen

Plaats de lendensteun ter hoogte van je broeksband. Je voelt duidelijke steun in je onderrug, maar geen druk.

4/ Armleuningen op de juiste hoogte

Laat je schouders ontspannen. Plaats je onderarmen op de armleggers in een hoek van 90°. Armleggers en werkblad zitten op gelijke hoogte.

5/ Zorg voor beweging tijdens het zitten

Activeer de bewegingsfunctie van je stoel. Stel – indien mogelijk – de tegendruk in op je gewicht. Je rug blijft ondersteund, terwijl je vrij kan bewegen.

6/ Scherm en toetsenbord

Leg je toetsenbord ongeveer 15 cm van de tafelrand. Zet je scherm recht voor je, op armlengte afstand. De bovenrand van je scherm staat op ooghoogte.