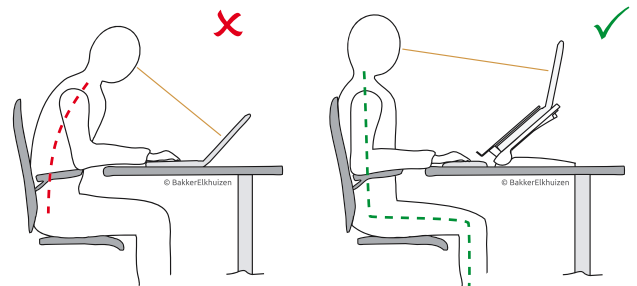


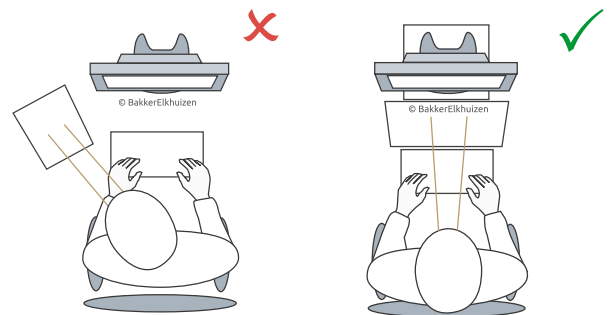
## Goede zitpositie

- 1 **Stoelhoogte:** voeten plat op de grond, knie maakt hoek van 90 graden  
*☀️ gebruik eventueel een voetensteun*
- 2 **Tafelhoogte:** op ellebooghoogte terwijl je ontspannen zit
- 3 **Steun met armen** op armleggers of op de tafel
- 4 **Kantel de rugleuning** van uw stoel 2 cm naar achteren voor een goede ondersteuning
- 5 **Schermhogte:** bovenkant van scherm iets onder ooghoogte  
*☀️ gebruik eventueel een laptophouder of tabletverhoger*
- 6 **Afstand tot scherm:** minimaal 1 armlengte  
*☀️ gebruik een externe monitor van ten minste 19 inch, een extern toetsenbord en muis*



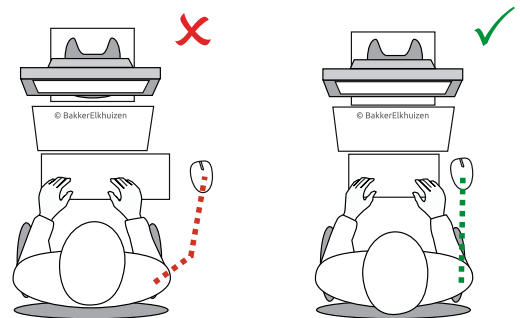
## Werk 'in-line'

- 7 **Leg documenten, tablet of smartphone in lijn met het scherm** op een licht hellend vlak om goed te kunnen lezen zonder je nek te buigen.  
*☀️ gebruik een documenthouder.*

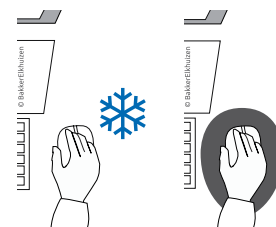


## Muis recht voor schouder

- 8 **Vermijd reiken naar de muis;** gebruik een compact toetsenbord, eventueel met los numeriek deel dat u ook links kan plaatsen.  
*☀️ Verhoog de productiviteit door bij laptop of tablet-gebruik ook een los compact keyboard te gebruiken*



- 9 **Gebruik voor extra comfort een grote warmte-isolerende muismat.** De muiscursor beweegt soepel over het scherm op elke tafel en de muishand blijft warm.



## Meerdere beeldschermen

- 10 **Werk met 2 beeldschermen** als u regelmatig met 2 applicaties tegelijk werkt. Zet het meest gebruikte scherm recht voor u. Als u vaak gegevens van meerdere applicaties moet vergelijken, zet dan beide schermen midden voor u.

