

MEER WERKPLEZIER!

PRAKTISCHE TIPS OM JOUW WERKPLEK ERGONOMISCH EN GEZONDER IN TE RICHTEN.

STOEL

- Stel de hoogte van de stoel in. Let er hierbij op dat je **voeten** ondersteund worden door de vloer of een voetenbankje.
- De **knieën** komen iets lager (bijna dezelfde hoogte) als de heupen. Je benen maken een 90 graden hoek.
- **Bovenbenen** comfortabel ondersteunen door de stoel.
- Geef het onderste deel van je **rug** ondersteuning. Gebruik de kromming van de rugleuning of leg een extra kussentje in de onderrug.

BUREAU

- Ontspan je schouders. Dit lukt het best met de ellebogen op tafelhoogte, of net iets hoger. Pas de bureauhoogte aan zodat deze gelijk is aan de armsteunen.
- Als het bureau niet in hoogte instelbaar is maak dan gebruik van een voetensteun als het bureau te hoog staat ingesteld.
- Het werkblad dient min. 80 cm diep en 120 cm breed te zijn.
- Zorg voor vrije voetruimte. Ongeveer 60 cm diep is voldoende.

WIST JE DAT...

Volgens onderzoek vermindert een plant op je bureau stress en vergroot het je geluksgevoel.

Geen groene vingers? Dan zijn deze vijf sterke planten echt iets voor jou!

1. Ficus elastica;
2. Ficus lyrata;
3. Monstera deliciosa;
4. Schefflera arboricola;
5. Fatsia japonica.

WIST JE DAT...

Zo'n heerlijk bakje warme thee of koffie niet alleen lekker is, maar ook bijdraagt aan de voorgeschreven 1,5 tot 2 liter vocht die we dagelijks tot ons (moeten) nemen. Voldoende vocht voorkomt hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieproblemen. Als je echt uitgedroogd bent, kun je zelfs flauwallen en je lusteloos en verward voelen. Kortom, geniet van je thee en koffie en drink tussendoor een paar frisse glazen koud water.



BEELDSCHERM

- Zit rechtop en recht achter het beeldscherm.
- Zorg dat de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte staat. Als het goed is maak je dan met je hoofd een licht neerwaartse blik. Dit zorgt voor rust in de nek en ogen.
- Kantel het scherm zo dat je loodrecht op het scherm kijkt.
- De minimale afstand tussen het beeldscherm en je gezicht is 50 cm.

MUIS

- Tijdens het gebruik van de muis plaats je de ellebogen dicht bij het lichaam.
- Als je elleboog ver voor het lichaam is geplaatst dan weet je dat de muis te ver weg ligt. Plaats deze dan dichterbij.
- Voor een optimale werking van de muis gebruik je een muismat of iets vergelijkbaars.

TOETSENBORD

- Plaats het toetsenbord op een comfortabele afstand. Dit is ca. 10 cm van de rand van het werkblad.
- Let op dat je armen niet reiken naar het toetsenbord.
- Zorg voor voldoende ondersteuning voor de handen en armen vóór het toetsenbord.
- Uit onderzoek is gebleken dat de handen en polsen meer rust krijgen als het toetsenbord plat ligt. Zelf ervaren? Klap dan de pootjes onder het toetsenbord in.