



bureaustoel

De zitting en zitdiepte: zorg dat je voeten plat op de grond staan. Stel de hoogte van de zitting zodanig in dat de hoek tussen de bovenbenen en de romp minimaal 90 graden is (open zithoek). Stel de zitdiepte zo in dat er ruimte is ter grootte van een vuist tussen de zitting en het onderbeen (knieholte).



De rugleuning: de onderrug dient ter hoogte van de lendeholte (broekriemhoogte) de meeste ondersteuning te krijgen van de (bolling in de) rugleuning.



De armleuning: stel de afstand tussen de armleuningen zo in dat deze de armen ondersteunen, waarbij de bovenarmen loodrecht naar beneden hangen. Ontspan de schouders en houd de onderarmen horizontaal. Zorg dat de onderarmen voldoende ondersteund worden door de armleuningen.

bureau

Het bureaublad dient op de hoogte van (of 1 cm onder) de (correct ingestelde) armleuning te worden ingesteld. Het bureaublad wordt een verlengstuk van de armleuning. Indien het werkblad niet in hoogte instelbaar is kun je, bij een te hoog bureaublad, de hoogte van de stoel aanpassen en een voetenbank plaatsen. Bij een te laag werkblad zijn blokjes of uitschuifpoten een oplossing. Zorg voor voldoende beenruimte. Bij een rond bureaublad volg je dezelfde instructies om de hoogte van het bureau vast te stellen. Is de bladhoogte correct ingesteld laat dan de de armleggers zakken totdat de stoel volledig onder het bureaublad geschoven kan worden. Schuif je bureaustoel zo ver mogelijk aan, zodat de armen op het bureaublad kunnen rusten.

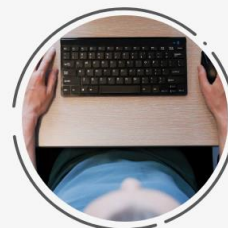


beeldscherm

Zorg dat het beeldscherm recht voor je staat opgesteld. Plaats het beeldscherm zodanig dat de tekst goed leesbaar is (een armlengte afstand is een goede richtlijn). Gebruik eventueel de zoomoptie om lettergrootte en beeld te vergroten.



Zorg dat de bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte staat. Gebruik eventueel een monitorverhoging om de hoogte van het beeldscherm juist in te stellen.



toetsenbord en muis

Plaats het toetsenbord recht voor je en zorg dat de handen op het toetsenbord kunnen rusten terwijl de bovenarmen langs de romp hangen. Plaats de muis direct naast het toetsenbord. Houd tijdens het typen de polsen recht. Bij het veelvuldig werken met papieren documenten is het gebruik van een documenthouder aan te raden.