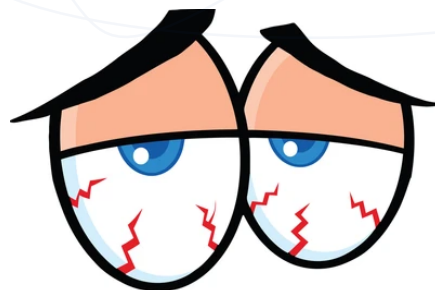


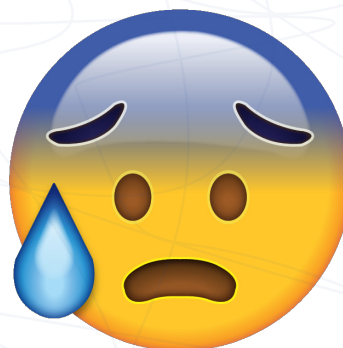
Risico's



Vermoeide ogen



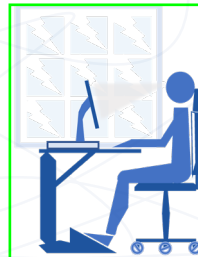
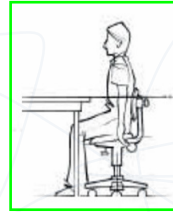
**Musculoskeletale
aandoeningen**



Stress

10 gouden regels

- Stel de hoogte van de stoel zo af dat de ellebogen zich ter hoogte van de tafel bevinden
- Plaats het scherm zo dat het bovenste deel zich op ooghoogte bevindt
- Zit rechtop met de rugleuning die je rug ondersteunt
- Vermijd reflecties door het scherm loodrecht op het raam te plaatsen
- Zorg ervoor dat de werkplek voldoende verlicht is om de contrasten tussen de helderheid van het scherm en de helderheid van de omgeving te vermijden



- Zorg ervoor dat het scherm (hoofdscherm) en het toetsenbord naar jou gericht zijn
- Plaats het toetsenbord 10 of 15 cm van de rand van het bureau
- Houd de handen in lijn met de armen en polsen in een natuurlijke positie
- Leg het toetsenbord plat
- Beweeg, verander regelmatig van houding en activiteit

