



- ✓ Voeten plat op de grond
- ✓ Knieën in een hoek van 90°
- ✓ Rechte houding
- ✓ Schouders ontspannen
- ✓ Ellebogen in een hoek van 90°
- ✓ Armleuning ondersteunt licht
- ✓ Bovenkant beeldscherm op ooghoogte
- ✓ Beeldscherm op armlengte afstand
- ✓ Toetsenbord plat
- ✓ Toetsenbord en muis dichtbij

ZORG VOOR EEN GOEDE HOUDING
EN BLIJF IN BEWEGING

Als je veel achter een beeldscherm werkt, is een goede inrichting, een goede stoel, een goede houding en voldoende beweging belangrijk. Met de IDEO advies werkplek check krijg je individueel advies op je werkplek over de inrichting, je zithouding en de instelling van je bureaustoel. Ook krijg je tips over de afwisseling van houding en oefeningen die je achter je bureau kunt doen.

