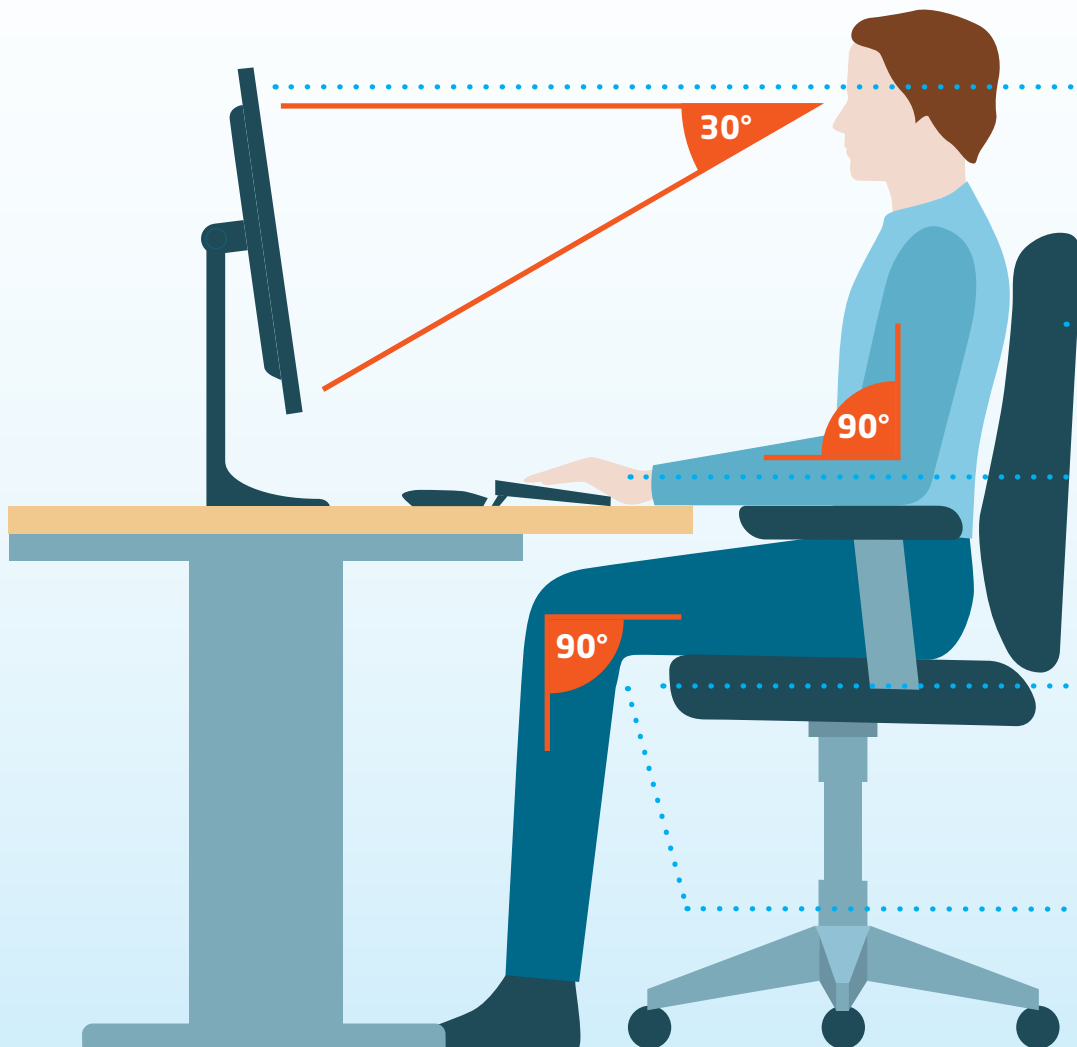




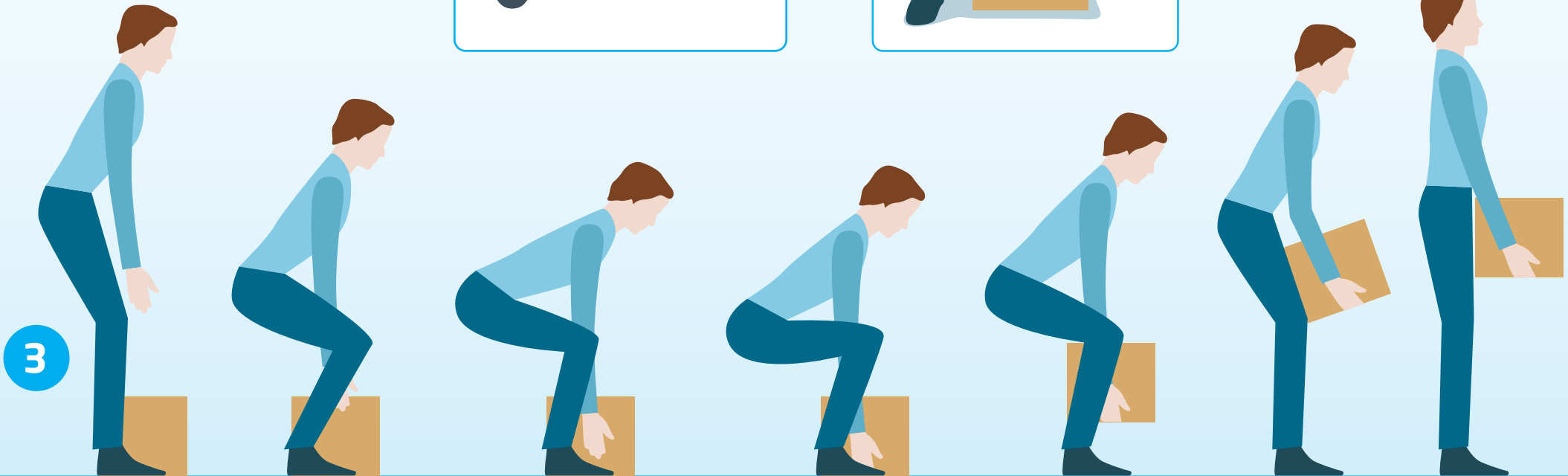
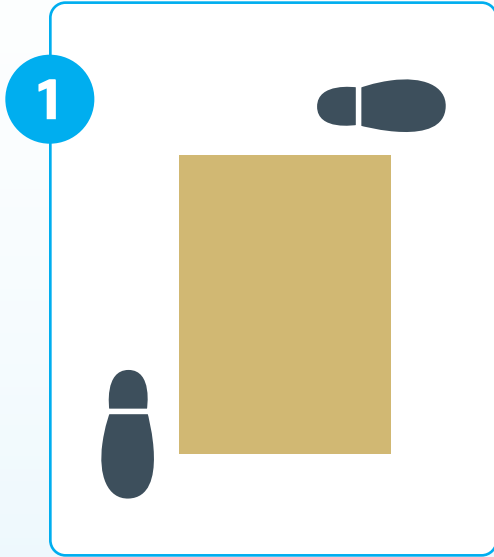
CORRECTE ZITHOUDING



- 1 Plaats de bovenkant van je beeldscherm op ooghoogte en op 1 armlengte afstand
- 2 Zorg voor een dynamische stoel die meebeweegt met de kromming van je rug
- 3 Stel je tafel en armsteunen in op ellebooghoogte
- 4 De hoogte van je zitvlak moet gelijk zijn aan de hoogte van je knieholte
- 5 Hou een vuist vrije ruimte tussen je knieholte en het zitvlak



CORRECT TILLEN EN VERPLAATSEN

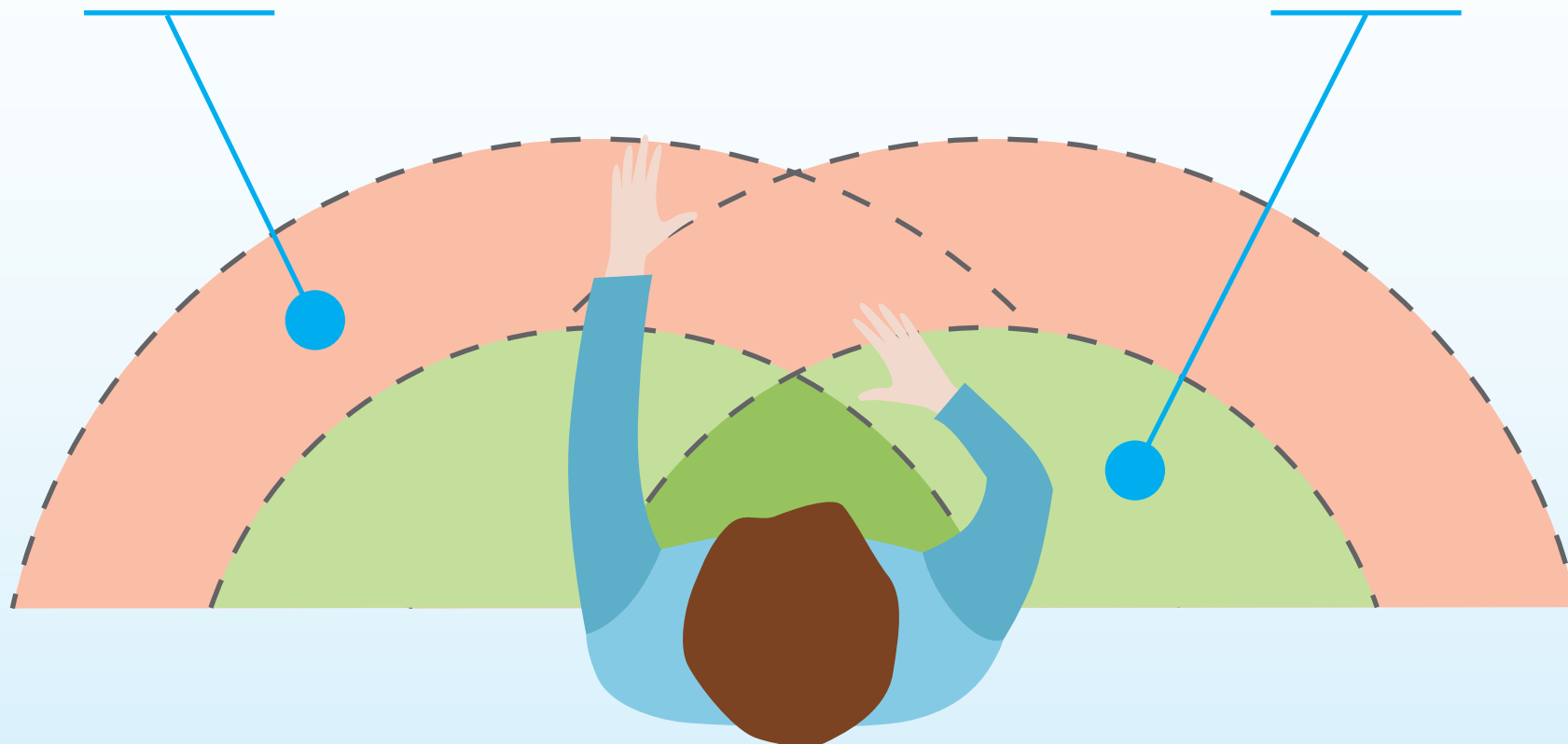




CORRECTE GRIJPAFSTAND




Maximale grijpafstand

Comfortabele grijpafstand





CORRECTE WERKHOOGTE

			
WERK	Precisiewerk	Lichte arbeid	Zware arbeid
HOOGTE TAFELBLAD	95 tot 110 cm	85 tot 95 cm	70 tot 90 cm
REFERENTIEHOOGTE	Op ellebooghoogte (of hoger)	Tussen heup en ellebogen	Ter hoogte van de heupen