

GOEDE STAHOUDING

Plaats de bovenkant van je scherm op ooghoogte. Op die manier kijk je recht vooruit, dat is beter voor je nek. Trek je schouders niet op, maar laat deze ontspannen naar beneden hangen.

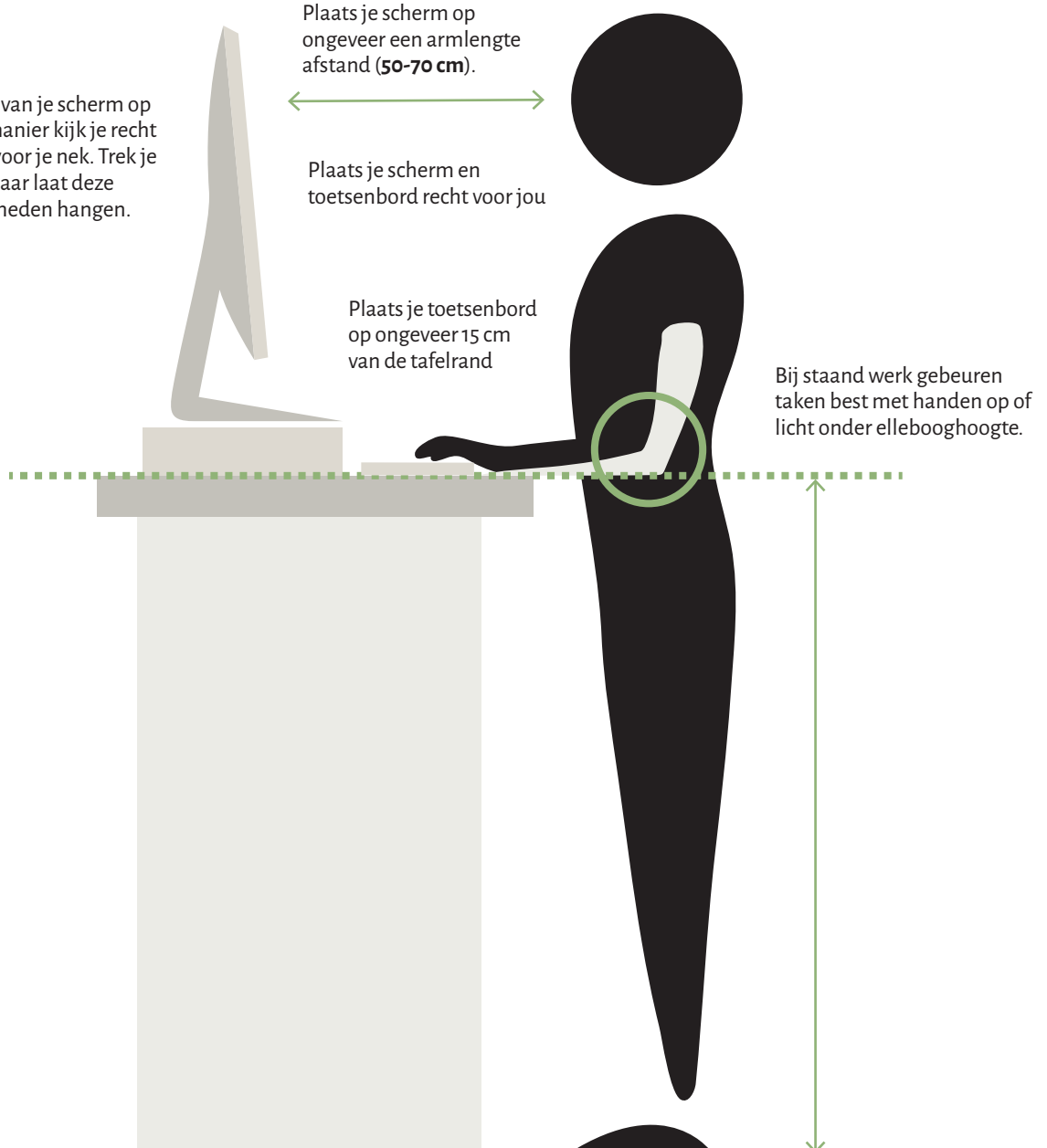
Plaats je scherm op ongeveer een armlengte afstand (50-70 cm).



Plaats je scherm en toetsenbord recht voor jou

Plaats je toetsenbord op ongeveer 15 cm van de tafelrand

Bij staand werk gebeuren taken best met handen op of licht onder ellebooghoogte.



GOEDE ZITHOUDING

