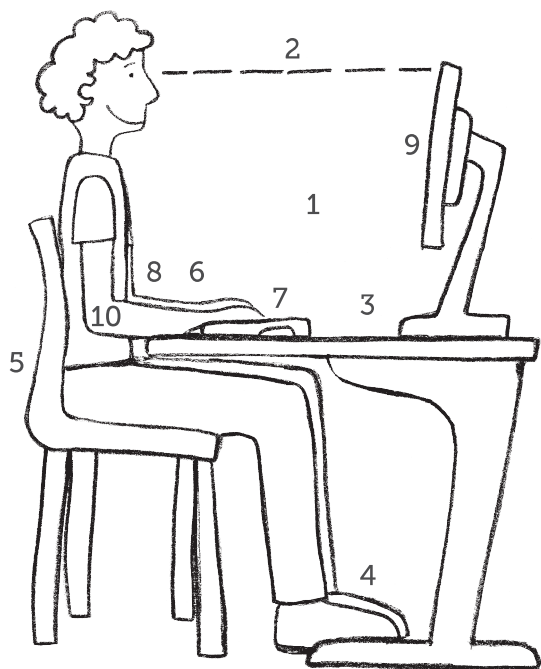
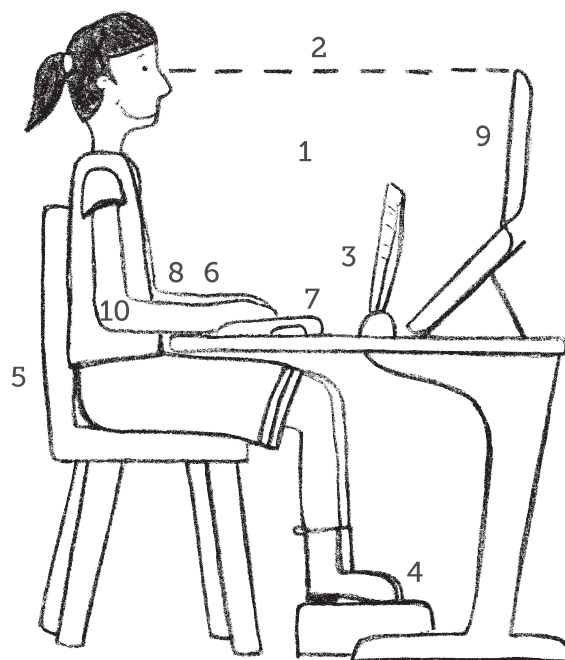


Hoe zit het?



VASTE COMPUTER



LAPTOP

GA AAN EEN COMPUTERTAFEL ZITTEN EN CHECK OF...

	JA	NEE	Indien nee, hoe los jij dit op?*
01 het scherm recht voor jou staat, op een armlengte afstand.			
02 je naar de bovenrand van het scherm kijkt wanneer je recht voor je kijkt.			
03 het toetsenbord, papieren en het scherm (in die volgorde) in een rechte lijn liggen.			
04 je voeten plat op de grond kunnen rusten.			
05 je een goede stoelleuning hebt voor je onderrug.			
06 je toetsenbord op 10-15 cm van de tafelrand kan liggen.			
07 de muis dicht bij het toetsenbord kan liggen.			
08 je arMLEUNINGEN niet in de weg zitten.			
09 er geen licht (buitenlicht of lampen) valt op je scherm.			
10 je ellebogen gelijk komen met de tafel.			
totaal			

Werk je langer dan een half uur op een laptop, zet hem dan in een laptophouder en sluit er een extern toetsenbord en een externe muis op aan. Vanaf dan tellen bovenstaande richtlijnen ook voor het gebruiken van een laptop. Zie tekening rechtsboven.

* Lees de tips op de achterzijde ter inspiratie!