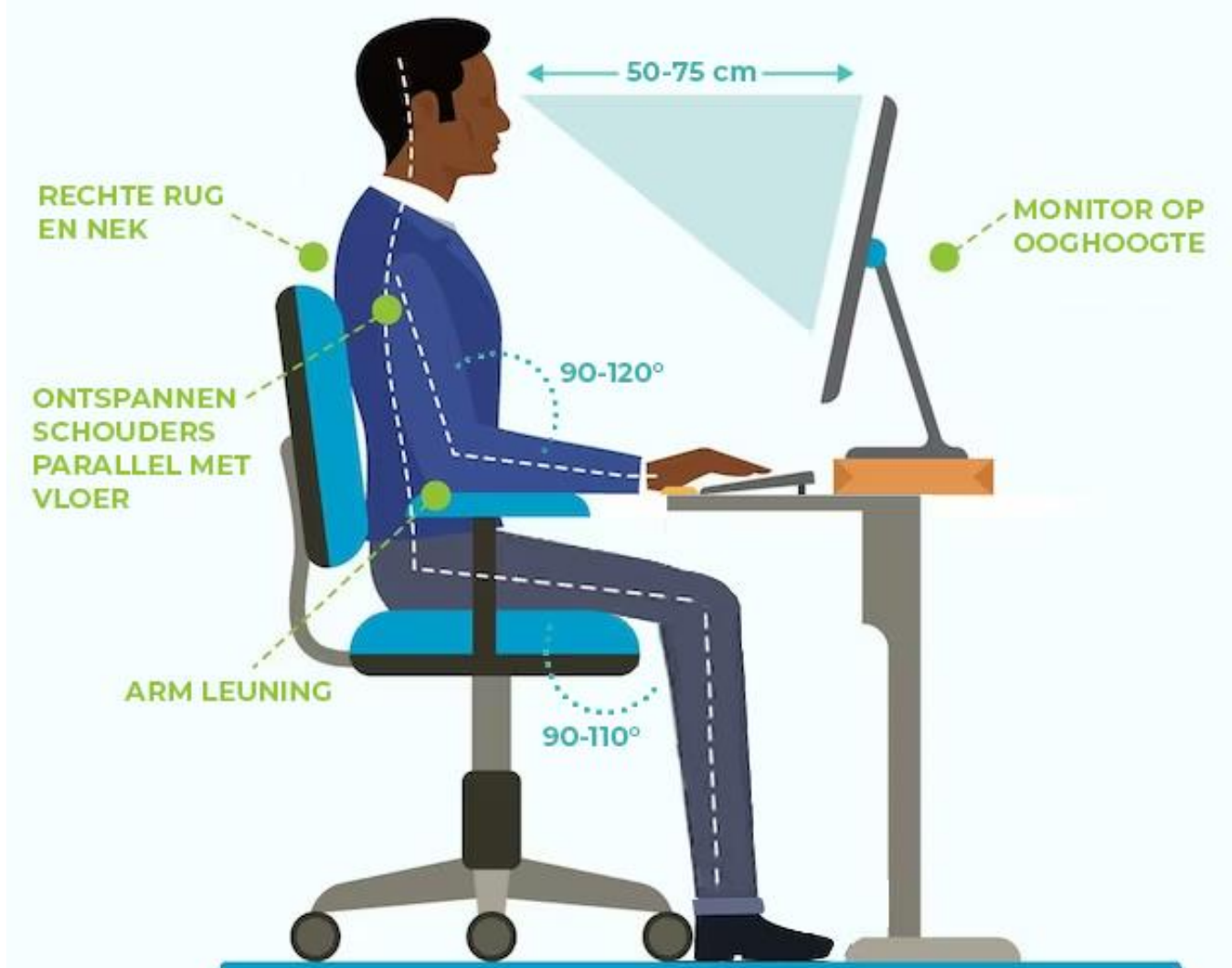




ROBBERECHTS

# ERGONOMISCH WERKEN

— CORRECT ZITTEN ACHTER HET BUREAU —



## CHECKLIST ERGONOMISCH WERKEN

Robberechts NV | Slachthuisstraat 21 (Gate 3805 & 3813) | 2300 Turnhout | België | RPR: Turnhout  
www.robberrechts.be | sales@robberrechts.be | Tel: +32 (0)14 448 400 | BTW: BE 0423.718.170  
NR registratie aannemer: 022312 | ING: IBAN BE52 3630 6347 3709 - BIC BBRUBEBB

All products including wood 100% PEFC certified – WOOD.BE COC-001287





ROBBERECHTS

## Zittend Werken

- **Stoelinstelling:** Zorg ervoor dat je stoel hoogte instelbaar is, zodat je voeten plat op de grond kunnen staan met knieën in een hoek van 90 - 120 graden.
- **Rugleuning:** Ondersteun de natuurlijke kromming van je onderrug. De rugleuning moet een lichte kanteling mogelijk maken, zodat je in een comfortabele positie blijft.
- **Schermhogte:** Plaats het scherm op ooghoogte, zodat je niet naar beneden hoeft te kijken. De bovenrand van het scherm moet op of net onder ooghoogte zijn.
- **Schermafstand:** Houd een afstand van ongeveer een armlengte tussen jou en het scherm. (of tussen 40 – 75 cm)
- **Toetsenbordpositie:** Houd je toetsenbord op een hoogte waarbij je ellebogen in een hoek van 90 graden zijn en dicht bij je lichaam blijven. Plaats je toetsenbord tussen de 10 – 20 cm van de rand van het blad.
- **Polsen:** Houd je polsen recht en in lijn met je onderarmen tijdens het typen. Gebruik eventueel een polssteun.
- **Voetensteun:** Als je voeten niet comfortabel op de grond kunnen staan, gebruik dan een voetensteun.

## Staan Werken

- **Werkhoogte:** De hoogte van het bureau moet zo zijn dat je ellebogen in een hoek van 90 graden zijn terwijl je werkt.
- **Schermhogte:** Net als bij zittend werken, moet het scherm op ooghoogte staan, met de bovenrand van het scherm op ooghoogte.
- **Schermafstand:** Houd ook hier een afstand van ongeveer een armlengte tussen jou en het scherm.
- **Gewichtsverdeling:** Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten, en vermijd langdurig op één been leunen.
- **Voeten:** Draag comfortabele schoenen en gebruik eventueel een antivermoeidheidsmat om de druk op je voeten te verminderen.
- **Houding:** Houd je rug recht, schouders ontspannen, en vermijd voorover leunen.

**Beweging:** Verander regelmatig van houding en neem af en toe een korte pauze om te zitten of te bewegen. Afwisselen tussen zittend en staand werken wordt sterk aanbevolen om een goede doorbloeding en energieniveau te behouden.

