

# Top 5 ergonomische tips

## Instellen werkplek

Stel je stoel, bureau en beeldscherm goed af: voeten plat op de grond, armen in een 90°-hoek, en beeldscherm op ooghoogte.



## Regelmatige pauzes

Wissel elke 20 minuten van houding, kijk weg van het beeldscherm, en beweeg om stijfheid te voorkomen.



## Ergonomische hulpmiddelen

Gebruik een ergonomisch toetsenbord en muis om spanning in polsen en armen te verminderen.



## Beweeg en doe stretches

Neem korte beweegpauzes en doe stretches voor nek, schouders en rug.



## Goede verlichting

Zorg voor voldoende licht zonder reflecties en stel je schermhelderheid comfortabel in.

