

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.

