



## Creëer een gezonde en efficiënte werkplek. Check de volgende items :

- is je stoel op je gestalte ingesteld ? (zithoogte, zitdiepte, rugleuning, weerstand/schommelmechanisme, vrije positie/bewegen)
- is de hoogte van je tafel hieraan aangepast ?
- werk je in één lijn : klavier – documenthouder - scherm ?
- staat je scherm niet te hoog of te laag ?
- staat je scherm loodrecht t.o.v. het raam om lichtreflecties te vermijden ?
- is er voldoende afstand tussen je ogen en je scherm ?
- werk je met een laptop ? (laptophouder – extern klavier & muis)
- ligt je muis voldoende dichtbij zodat je je arm niet moet strekken ?
- is je muis proper (bolletje) en juist ingesteld ?
- ligt je pols neutraal ?
- heb je voldoende plaats om te lezen en te schrijven ?
- werk je veel met documenten ? (documenthouder)
- kan je je armen voldoende ondersteunen door de armsteunen van de stoel of afsteunen op het werkblad ?
- neem je regelmatig minipauzes (sec.) – beweeg je minstens 20 min./dag ?
- kan je variatie brengen in je taken ?

Probeer zoveel mogelijk zelf je werkplek aan te passen.  
Indien dit niet voldoende is, vraag een werkplekanalyse aan.

