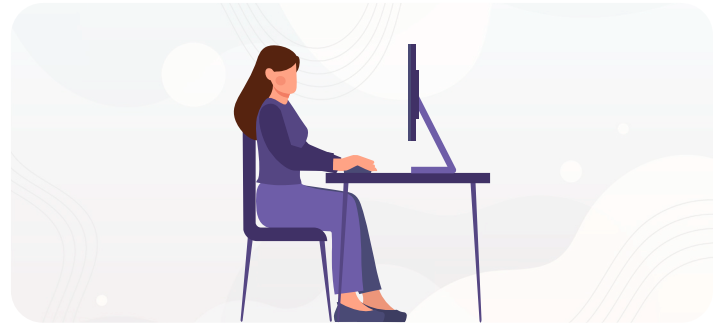


POSTURE (HOUDING)



GEBOGEN ELLEBOGEN

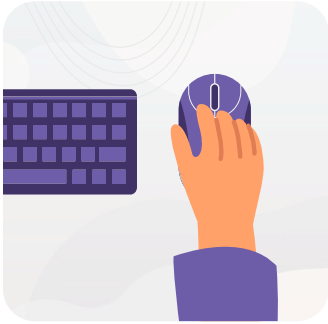
Houd uw ellebogen op ongeveer (of iets meer dan) 90° wanneer u typt of een muis gebruikt.



VOETEN OP DE GROND

Zet uw voeten plat op de grond met de knieën, heupen en enkels in een hoek van ongeveer 90°.

PERIPHERALS (RANDAPPARATUUR)



MUIS

Plaats de muis binnen **handbereik**. Houd deze dicht in de buurt van het toetsenbord.



SCHERM

Houd het scherm op **ongeveer een armlengte afstand**. De bovenkant van het scherm moet op dezelfde hoogte zitten als uw ogen.



HOOFDTELEFOON

Zet het **volume zachter** en pas de hoofdtelefoon aan om de belasting te minimaliseren.



TOETSENBORD

Lijn de **spatiebalk uit met het midden van de borst**.

PLACEMENT (PLAATSING)



LEZEN EN KIJKEN

Gebruik een scherpere hoek of gebruik een laptopstandaard.



TEKENEN. SCHRIJVEN. TYPEN

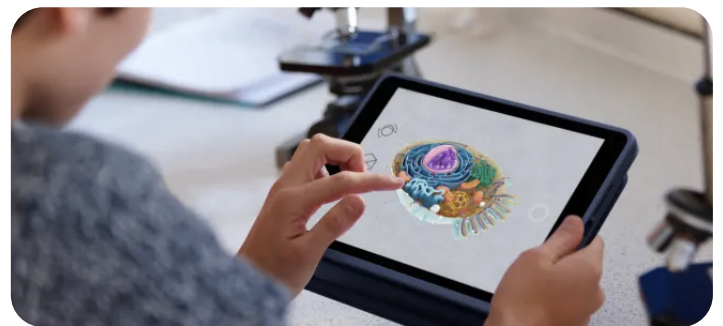
Plaats in een lagere hoek of plat op het bureau.

PAUSES (PAUZES)



DESKTOP OF LAPTOP

Neem elk uur een pauze van 5 tot 10 minuten.



TABLET

Neem elke 15 minuten een korte pauze.

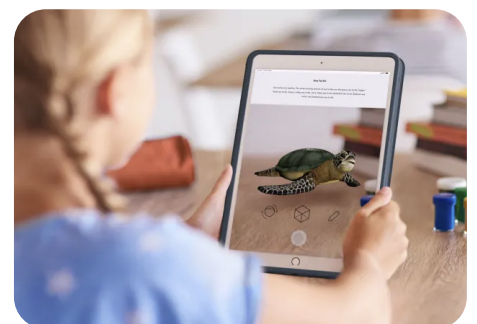
PREVENTION (PREVENTIE)



Sla uw benen niet over elkaar.



Neem de **tablet niet op school**.



Houd de tablet niet in uw handen.