

Wissel regelmatig van houding  
en blijf in beweging

Zorg dat je net over  
de bovenrand van het  
scherm kunt kijken

Voorkom typen  
met gestrekte armen

Schuif je stoel  
goed aan

In de meest ideale situatie  
gebruik je een apart beeldscherm  
en een losse muis en toetsenbord

Plaats de monitor  
of laptop recht voor je

Zet je voeten  
plat op de grond

Een positie haaks op het raam  
en daar niet al te dichtbij  
is ideaal voor lichtinval

Probeer in een rustige  
omgeving te zitten

Comfortabele werkt temperatuur,  
voor de meesten  
ligt dit tussen 20 - 24 °C