



www.workplacechecklist.nl

Werkplek checklist



- 1. Zitting** bovenbenen horizontaal
knieholte vrij
- 2. Rugleuning** bolling rugleuning in holling onderrug
rechttop of licht hellend achterover
- 3. Armsteunen** op ellebooghoogte
vlak naast je lichaam
- 4. Bureau** verstelbaar: iets onder armsteunhoogte
niet verstelbaar: verhoog stoel en gebruik voetensteun
- 5. Beeldscherm** armlengte afstand
bovenste leesregel op ooghoogte

Haal muis en toetsenbord naar je toe en ontspan je schouders
Wissel vaak van houding en zorg voor voldoende beweging

Dit ontwerp van www.openproducts.org is gelicentieerd onder
een Creative Commons licentie: CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.nl)
Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal

Disclaimer

Image intends to improve ergonomic knowledge on workplace adjustment
Read background info on www.instructables.com/id/tobedetermined
No Warranty and No Liability
Governing Law and Jurisdiction of the Netherlands applies
Full license at www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode