



marcel davids

fabritiusstraat 53
2612 HN delft
06 222 11 897

info@deaanpak.nu
www.deaanpak.nu

Advies werkhouding:

- Gebruik een burestoel met rechte armsteunen
- Zorg dat de armsteun op gelijke hoogte staat met je buretblad
- Zorg dat je toetsenbord op de rand van je buro staat, zodat kunt typen met je armen rustend op de armsteunen. Leg dus geen papieren tussen de rand van je buro en je toetsenbord.
- Zorg dat je muis ook vanaf je armsteun bediend kan worden, je muis ligt dus ook op de rand van je buro.
- Zorg dat je de leuning in je rug voelt als steun
- Zorg dat je elke 30 minuten van je stoel opstaat om je lichaam even te bewegen. 1 minuut is al voldoende, denk aan toilet, koffie, water, even de schouders los schudden, armen zwaaien
- Kleine mensen hebben vaak een voetsteun nodig om de juiste hoek te krijgen in hun knieën.
- Zorg voor voldoende frisse lucht op de werkplek.

