



Antwoorden op vragen over de werkplek

1. Hoe lang mag ik achter elkaar werken?

Ik mag niet langer dan één uur achter de pc werken. En ik moet minipauzes inlassen.

2. En hoeveel uren per dag?

Ik mag niet langer dan zes uur per dag werken.

3. Hoe hoog moet ik mijn stoel zetten?

Mijn knieën moeten een hoek van 90 graden maken.

4. En moet ik vlakbij het werkblad zitten of er juist ver vandaan?

Ik moet zo dicht mogelijk bij het werkblad zitten.

5. Hoe hoog moet mijn beeldscherm staan? Moet ik naar beneden kijken of juist op gelijke hoogte met het midden van het scherm?

De eerste regel moet iets onder ooghoogte liggen. Mijn nek en ogen moeten ontspannen zijn.

6. En waar leg ik de muis neer?

De muis moet dicht bij het toetsenbord liggen, onder armbereik.

7. En mijn toetsenbord? Hoe ver van de rand van mijn werkblad?

Het toetsenbord moet ongeveer 10 cm van de rand van het bureau liggen. De spatiebalk moet ongeveer in het midden liggen.

8. Nog andere belangrijke aanwijzingen?

Je kunt het best leren typen met tien vingers.

