

7 Tips

Om gezond te blijven op het werk

1. ONDERSTEUN HET LICHAAM

Ga achterin de stoel zitten met de rug tegen de rugleuning aan en laat de onderarmen ondersteunen terwijl de schouders afhangen.

2. WERK IN EEN RECHTE HOUDING

Plaats toetsenbord en monitor recht voor je. Zet de bovenkant van het scherm op of iets onder ooghoogte en plaats documenten tussen toetsenbord en scherm in.

3. VOORKOM REIKEN

Plaats je toetsenbord en muis dichtbij je lichaam en zet ook je telefoon binnen handbereik.

4. VOORKOM KLEINE REPETERENDE BEWEGINGEN

Typen is gezonder dan muizen, dus gebruik zoveel mogelijk sneltoetsen. Beweeg de muis vanuit de hele arm in plaats van uit de pols en doe niet alles met één hand.

5. ZORG VOOR ONTSPANNING

Beperk het aantal uren beeldschermwerk en neem regelmatig korte (micro)pauzes. Leg je handen even neer wanneer je geen gebruik maakt van toetsenbord of muis.

6. KOM IN BEWEGING

Wissel het zitten regelmatig af met staan en lopen. Houd je lichaam fit.

7. LUISTER NAAR JE LICHAAM!



GEWONE HOUDING

Wist je dat het verkeerd uitlijnen van je monitor direct effect heeft op je houding, wat gemakkelijk kan leiden tot lichamelijke klachten?



GEZONDE HOUDING

Door je monitor op ooghoogte te brengen, zul je automatisch een rechtopstaande houding aannemen en vermijd je nek- en schouderklachten.



Bekijk al onze ergonomische oplossingen op www.r-go-tools.nl