



feka

ICT & OFFICE

FAXFORMULIER 0297-250604

Per dag brengt u heel wat uren per dag door op uw bureaustoel.
Vaak zonder erbij na te denken. Toch kan het verstandig zijn om even stil te staan bij uw stoel.

Een goede instelling van uw stoel en de juiste positie van uw monitor bevordert uw zithouding, en kan rug-, nek-, schouder- en (muis)armklachten helpen voorkomen of verminderen.
Op de achterzijde vindt u tips voor de instelling van uw stoel en monitor.

Wilt u liever advies op maat?

Dan adviseren wij u graag op uw werkplek met een gratis zitinstructie!

GRATIS ZITINSTRUCTIE!

Ja, wij zijn geïnteresseerd in een gratis zitinstructie

Firmanaam:

Contactpersoon:

Adres:

Postcode en Plaats:

Telefoon:

Email:

FAX 0297-250604



Het instellen van uw bureaustoel

Zithoogte

Plaats uw voeten plat op de grond recht vooruit. Uw onderbenen horen in een hoek van 90° á 100° met de grond geplaatst te worden. Stel de zithoogte bij tot u uw handen even gemakkelijk onder uw billen als onder uw bovenbenen kunt schuiven.

Draagt u schoenen met een hogere of lagere hak dan de dag ervoor? Pas dan uw stoelhoogte aan!

Schuift u vaak uw benen naar voren of slaat u gemakkelijk de benen over elkaar? Zet dan de zitting hoger.

Zitting omlaag als u vaak op het puntje van uw stoel zit.



Zitdiepte

Tussen de rand van de zitting en uw knieholte horen minimaal twee vingers te passen en maximaal een vuist.

Rugleuning

Verschuif de rugleuning zo dat uw rug optimaal wordt ondersteund en u uw wervelkolom en nek ontspannen gestrekt kunt houden.

ArMLEuning

Instellen van uw armleuningen: Schuif de armsteunen omlaag. Strek uw rug op tegen de rugleuning. Buig uw armen in een hoek van 90° . Duw uw schouders iets naar achteren. Laat uw armen losjes uit uw schouders hangen. Plaats de steunen enkele mm hoger dan de onderkant van uw arm. Laat uw ellebogen erop rusten, zodat u de armen kunt ontspannen zonder dat deze aan uw schoudergewrichten hangen.

Het positioneren van uw monitor

Hoogte

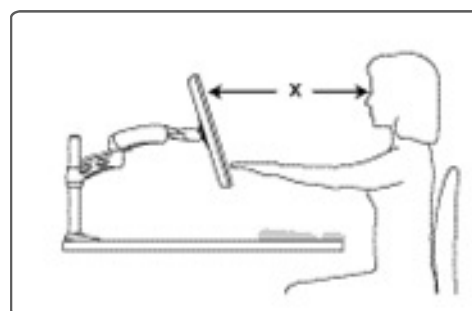
Pas de hoogte van uw monitor zo aan, dat de bovenkant van uw scherm op of vlak onder oogniveau is. Uw ogen horen lichtelijk naar beneden te kijken als u naar het midden van het scherm kijkt.

Afstand

Plaats de monitor niet dichters dan 50 cm afstand van uw ogen. Hoe groter uw scherm, hoe meer afstand.

Positie

Pas de schermpositie aan om glans van vensters en plafondlichten te elimineren. Hel de monitor 10° tot 20° naar achteren als de verlichtingsvoorwaarden dit toelaten. Dit handhaaft dezelfde afstand tussen uw ogen en scherm als u het beeld van boven tot onder bekijkt.



Uitzondering: Gebruikt u een dubbelfocusbril? Verlaag dan de monitor tot onder oogniveau en hel het draaischerm 30° tot 45° naar achteren.