



TEAM

PUNTEN

/12

CHECKLIST

OKÉ

Het hoofd staat rechtop of is lichtjes naar voren gebogen.

Het hoofd, de nek en de romp zijn niet naar links of rechts gedraaid en het scherm staat recht voor de persoon.

De schouders zijn ontspannen.

De bovenarmen bevinden zich langs de romp. De voorarmen zijn horizontaal en rusten op de armsteunen en/of het werkvlak.

De handen en polsen bevinden zich in het verlengde van de voorarm. Zet de pootjes van het toetsenbord dus niet omhoog, het toetsenbord staat het beste zo plat mogelijk.

De bovenbenen zijn zo goed als evenwijdig met de grond en de onderbenen staan er loodrecht op in een rechte hoek (de hoek mag ook iets meer zijn).

De voeten staan plat op de grond of worden ondersteund door een voetensteun.

De lage rug wordt ondersteund.

Het toetsenbord staat op 10-15 cm van de tafelrand, de polsen kunnen steunen.

De muis ligt vlak naast het toetsenbord.

De bovenkant van het scherm komt op of net onder ooghoogte.

De afstand tussen het scherm en de ogen is een armlengte (50-70 cm).



1. De hoogte van het scherm.
2. De afstand tussen de ogen en het scherm.
3. De hoogte van de zitting.
4. De hoogte van de rugleuning.
5. De opstelling van het klavier en de muis.
6. Ruimte tussen opslagrekken.