

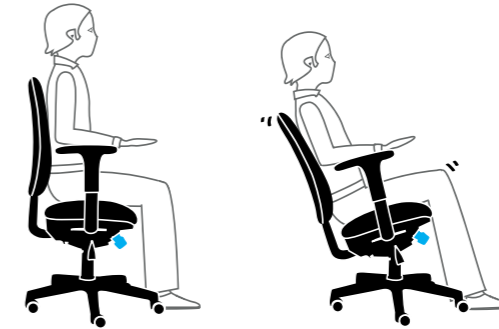
# 5 Stappen voor een ergonomische werkplek

In de volgende vijf stappen wordt uitgelegd hoe u uw stoel en werkplek op verantwoorde wijze kunt instellen.

Wij adviseren u de stappen in chronologische volgorde te doorlopen. Door uw stoel en werkplek op een juiste manier af te stellen creëert u een ergonomisch verantwoorde werkplek.

## Dynamisch zitten

Om uw lichaam in conditie te houden is het belangrijk om te blijven bewegen. Daarom zijn de stoelen van Markant voorzien van een dynamische stand, waarbij u constant in beweging blijft. In de dynamische stand is uw lichaam in evenwicht met de stoel, waardoor de stoel zich automatisch aanpast aan uw houding. Hierdoor wordt u optimaal ondersteund bij verschillende werkhoudingen zoals schrijven, computerwerk, overleggen en telefoneren. Vergeet vooral niet om regelmatig uw werkplek even te verlaten, want zitten blijft nou eenmaal een statische belasting van uw spieren. Zo blijft u voldoende in beweging!

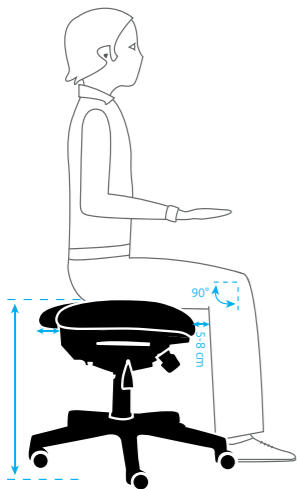


Om volledig in balans te zitten is het belangrijk dat:

- › U zorgt dat de stoel in de dynamisch stand staat ingesteld.
- › De gewichtsinstelling op uw lichaam is afgesteld. De stoel moet voldoende steun bieden waardoor een ontspannen houding aan kunt nemen.

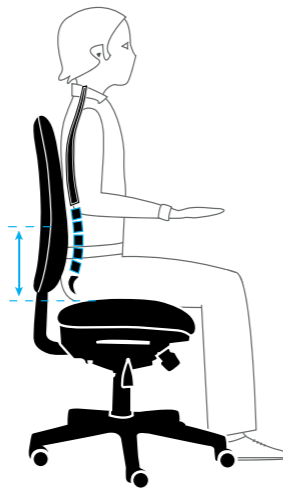
### 1 Zitting

Ga rechtop zitten, plaats uw voeten plat op de grond, stel de hoogte van de zitting zodanig in dat u met uw knieën in een hoek van 90° zit. Zorg dat de afstand tussen zitting en knieholte circa een vuistbreedte is door de zitdiepte in te stellen.



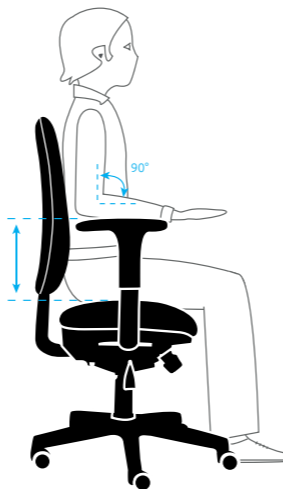
### 2 Rugleuning

Stel de hoogte van de rugleuning zodanig in dat uw onderrug goed ondersteund wordt.



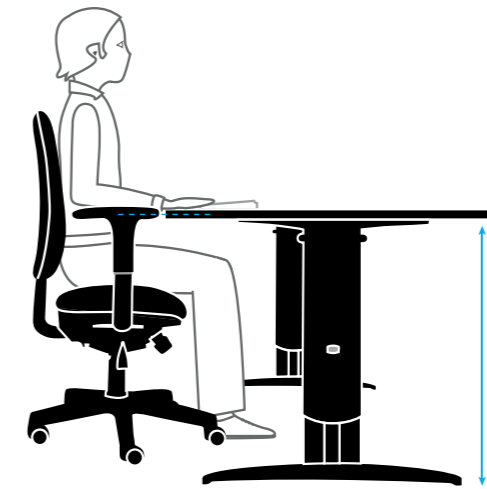
### 3 Armsteunen

Ga rechtop zitten en plaats uw onderarmen horizontaal (90°) op de armsteunen. Het is beter uw armen te ondersteunen dan ze te laten hangen of uw schouders continu op te trekken.



### 4 Bureaublad

Stel de hoogte van uw bureau zodanig in dat het bureau op gelijke hoogte staat met de bovenzijde van de armleggers. Zo wordt een horizontale lijn gecreëerd.



### 5 Monitor

Ga rechtop zitten, zorg dat de afstand tussen uw ogen en de monitor circa 50-70 cm bedraagt. Zorg daarbij dat de bovenkant van uw monitor op ooghoogte staat.

