

Gezond werken met laptop

Werken met de laptop: doorgaans niet gezond

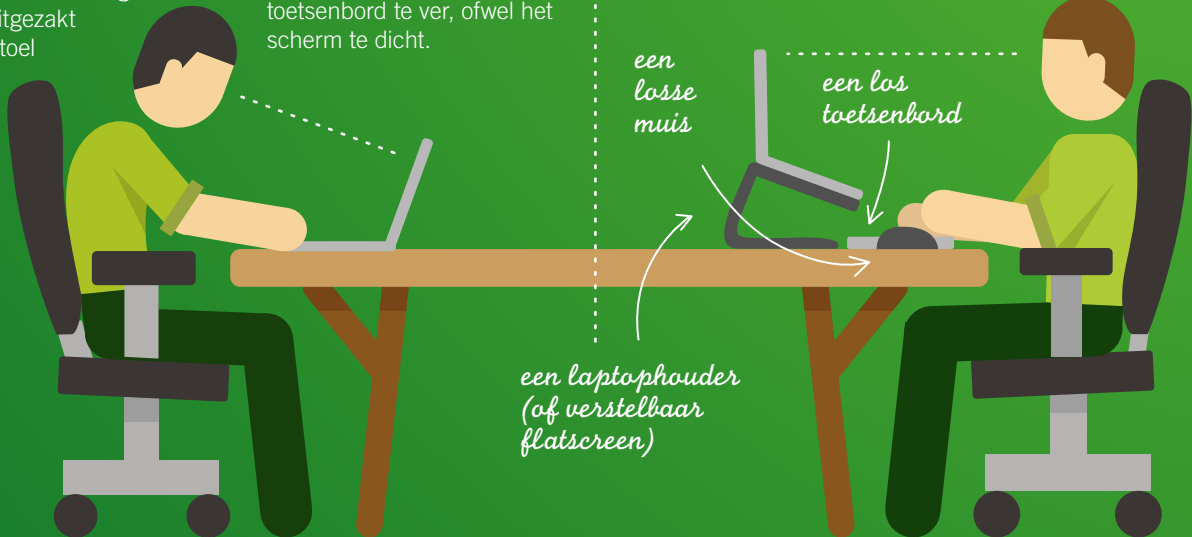
Scherm staat te laag.

Gevolg:

- gebogen nek en rug of
- onderuitgezakt op de stoel

Scherm en toetsenbord zijn verbonden.

Gevolg: ofwel staat het toetsenbord te ver, ofwel het scherm te dicht.



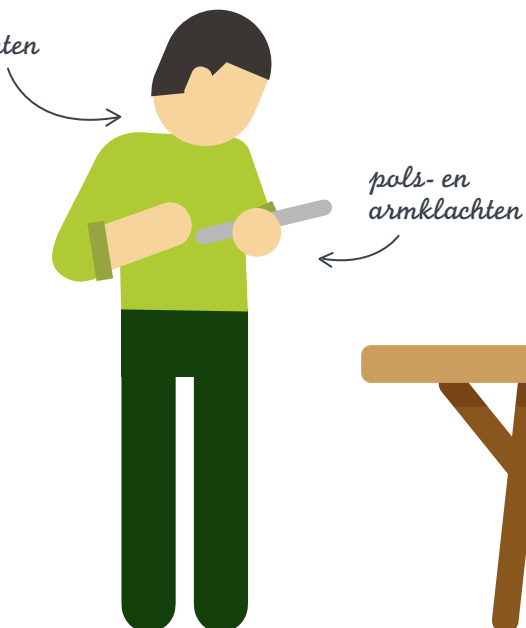
Hoe gezond werken met de laptop?

Werkt u langer dan 2 uur per dag met de laptop? Zet de juiste hulpmiddelen in.

Gezond werken met tablet

Gezondheidsrisico's

nekklasten



Zorg voor minder belasting

Staand werken:

- gebruik een lichtgewicht beschermhoes
- gebruik een digitale pen
- voorzie achteraan een draaibare grip

Zittend werken:

- plaats de tablet schuin op tafel
- sluit een tabletklavier aan

In de wagen:

- installeer een houder

