

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.



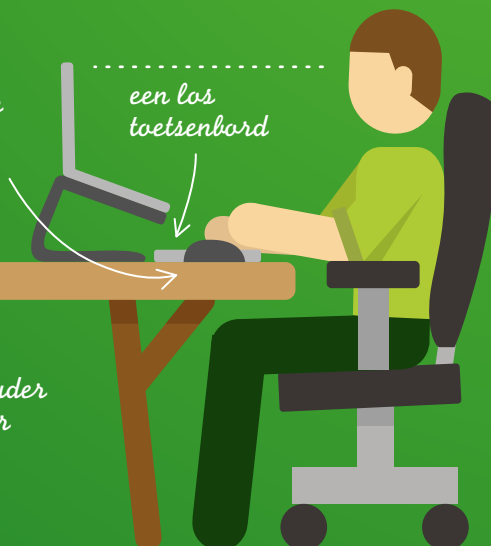
✔ Hoe gezond werken met de laptop?

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

een losse muis

een los toetsenbord

een laptophouder (of verstelbaar flatscreen)



Gezond werken met tablet

✘ Gezondheidsrisico's

nekklachten



pols- en armklachten

✔ Zorg voor minder belasting

- ✔ **Staannd 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

een tabletklavier

