

Kijkwijzer: zithouding bij het werken aan de computer

Ingevuld door :

Datum observatie :

De stoel past
De stoel past niet nl.:
 te hoog
 te laag

De tafel past
De tafel past niet nl.:
 te hoog
 te laag

Ik zit goed op de stoel
Ik zit niet goed op de stoel, nl.:
 niet met de billen tegen de rugleuning
 zit scheef op de stoel
 zit op het puntje van de stoel

De schouders zijn goed ontspannen en vrijwel evenwijdig aan de tafelrand
De schouderlijn is niet goed, nl.:
 de rechter-, linker- of beide schouders zijn opgetrokken
 de schouderlijn loopt niet evenwijdig aan de tafelrand

De stoel staat goed
De stoel staat niet goed, nl.:
 scheef t.o.v. de tafel
 te ver van de tafel
 te dicht bij de tafel (buik tegen de tafelrand)

De bovenarmen / ellebogen hangen ontspannen langs het lichaam
De bovenarmen / ellebogen zijn niet ontspannen:
 de ellebogen drukken tegen de romp
 de handen zweven steeds boven het toetsenbord zonder bij denkpauzes op schoot te rusten

De voeten staan goed op de grond
De voeten staan niet goed op de grond, nl.:
 zijn gehaakt om de stoelpoot
 bengelen en raken de grond dus niet
 alleen de tenen raken de grond
 de voeten zijn gekruist

Het toetsenbord staat correct op de tafel
Het toetsenbord staat niet correct op de tafel, nl.:
 niet midden voor het lichaam
 het staat niet recht

De afstand van hoofd tot beeldscherm is goed
De afstand van hoofd tot beeldscherm is niet goed, nl.:
 te dichtbij
 door kijken naar het toetsenbord is er steeds een knik in de nek

De muis wordt op de goede plaats gehanteerd
De muis wordt niet op de goede plaats gehanteerd, nl.:
 te ver weg

De verlichting is correct
De verlichting klopt niet, nl.:
 achter het beeldscherm is een raam

Aanvullingen / opmerkingen: