

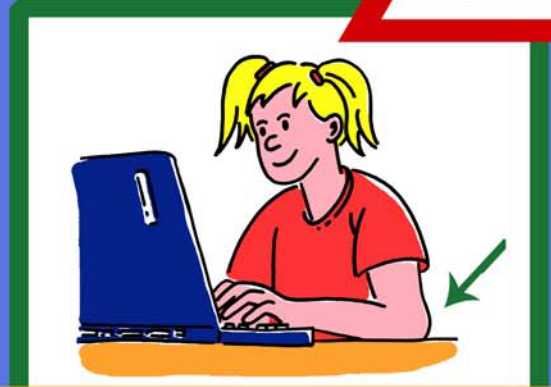
GEZOND COMPUTEREN

1



houd een armlengte
afstand van
je beeldscherm

2



ondersteun je onderarm

3



leg je hand regelmatig
naast de muis

ga regelmatig anders zitten

4



5



zorg voor beweging tussendoor