

1. Zithoogte: bekken hoger dan knieën
2. Zitdiepte: een vuist ruimte in kniekuil
3. Steun in de lage rug: boven de broeksriem
4. Tafel op ellebooghoogte
5. Scherm: bovenrand maximaal op ooghoogte
6. Scherm: kijkafstand op armlengte
7. Toetsenbord: op 15 cm van tafelrand
8. Muis: voldoende vrije ruimte
9. Tafel: haaks op het venster en 2 meter afstand
10. Onderbreek het zitten

