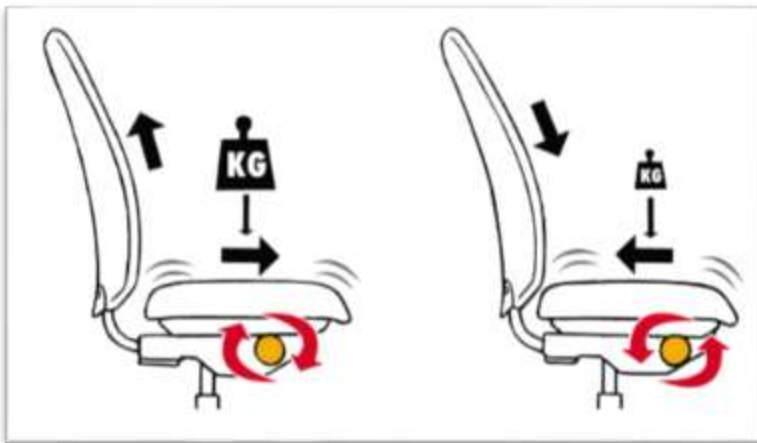


CIRCULAIRE STOEL – LOOOPS / HAG05 INSTELLINGEN



LOOOPS & ERGONOMIE - Bij Looops streven we naar een volledige circulaire oplossing in alles wat we doen, maar daar laten we het natuurlijk niet bij!

Iedereen voelt zich wel eens moe en oncomfortabel op z'n werkplek en ook stress is de meeste van ons helaas niet vreemd! Gelukkig kan je daar wel het een en ander aan doen.

Wij weten toch stiekem wat goed voor ons is - regelmatig pauze nemen, goede conditie hebben en vaak bewegen. Dat is allemaal mooi, maar in praktijk op een dag van 8 uur lang we bezig zijn met onze schermen, met video calls of mails, urenlang in bestanden of systemen is de juiste lichaamshouding bij zitten of staan belangrijker dan ooit.

Acht uit tien bureau-medewerkers zitten (of staan) tussen 4 en 9 uur per dag aan bureau – dat is een equivalent van ca. 65 dagen zitten per jaar!

Dus laat ons jou helpen om in een keer GOED te zitten aan je LOOOPS werkplek! Hieronder geven we jou een aantal snelle en simpele tips waarmee je door jouw werkplek ergonomisch in te richten productiever en comfortabeler werkt.



GA ZITTEN!

- ☑ **90 graden +** – hou je knieën, heupen, enkels, ellebogen bij een hoek van boven de 90°
- ☑ **3 vingers** – hoe het afstand tussen je kniehoel en de voorzijde van de zitting bij "3 vingers"
- ☑ **Voeten plat** – zet je voeten plat en steven op de grond, of op een voetensteun, laat je voeten niet hangen.
- ☑ **Net niet** – hou je lichaam net niet rechtop, wel binnen 30° van rechtop.
- ☑ **Support** – ondersteun je voorarmen; zorg dat je de armleuningen zijn op bureauhoogte.
- ☑ **Stretchen is goed maar** niet om aan je keyboard of muis te komen! Zorg ervoor dat beide makkelijk binnen handbereik liggen als je achter jouw bureau zit.



KIJK VOORUIT!

- ☑ **Je hoofd** – hou je hoofd zo recht mogelijk, een verlenging van je ruggengraat

- ☑ **Kijk recht vooruit** – zorg dat je geen knik hebt in je nek; kijk recht vooruit naar (de bovenkant) van je scherm toe

ONTSPAN!

- ☑ **Relax** – hou je schouders laag, je ellebogen ontspannen op de armeleuning
- ☑ Denk aan je **hardwerkende ogen** - Geef ze af en toe even rust door een paar seconden naar iets anders dan jouw scherm te kijken, bijvoorbeeld iets wat verder weg is van jouw bureau
- ☑ **Na 50 minuten** aan bureau, is het echt tijd voor een pauze! Kort of lang, maar ga in ieder geval van je werkplek af!



LIEF ZIJN VOOR JE WERKPLEK!

- ☑ Goed onderhoud en **regelmatig reinigen** heeft vanzelfspreken een positief effect op de levensduur van jouw werkplek meubel!
- ☑ Gebruik alleen **kleine** hoeveelheden reiningsmiddel en een schone (bij voorkeur) microvezeldoek.
- ☑ De zitting en rugleuning van je stoel kunnen schoon gehouden worden door te **stofzuigen**.
- ☑ Door de hoge kwaliteit van de stoffering door Looops en onze partners, is voor een vlek vaak **alleen lauwwater** nodig!
- ☑ Een klein beetje **siliconenspray** doet wonderen voor de gasveer van je stoel, voorkomt dat het gaat haperen.



Is jouw zitting na jaren wel aan vervissing toe, of past het niet meer bij je interior? Heb je een andere bureaublad nodig, andere kleur of afmeting? Laat ons het weten en kunnen we binnen no-time jouw stoel herstofferen or je bureau refurbishen! info@looops.nl



Heb je een LooopsID chip onder je bureau of stoel? Dan kan je ook via de chip / scannen en een melding doen.