

Als je thuiswerkt is het natuurlijk ook belangrijk om een goede werkplek te realiseren. Bij voorkeur een bureau met een bureaustoel, die je als volgt kan instellen:



✓ Voeten plat op de grond
✓ Knieën in een hoek van 90°
✓ Rechte houding
✓ Schouders ontspannen
✓ Ellebogen in een hoek van 90°
✓ Armluning ondersteunt licht
✓ Bovenkant beeldscherm op ooghoogte
✓ Beeldscherm op armlengte afstand
✓ Toetsenbord plat
✓ Toetsenbord en muis dichtbij

DO'S

Als je aan een gewone tafel werkt, met een gewone stoel, let dan op het volgende:

Als je tafel te hoog is, zorg dan dat je niet met opgetrokken schouders werkt. Leg eventueel een kussen in je stoel en een verhoging onder je voeten. Als je tafel te laag is, kijk dan of je je beeldscherm en toetsenbord / muis wat kunt verhogen (met een pak papier, een doos of een ander plateau).

Gebruik (vooral als er meer mensen thuis zijn) een headset/koptelefoon voor betere concentratie en om rustiger te bellen.

DON'TS

Ook bij thuiswerken geldt:

Blijf niet te lang stil zitten. Doe tussendoor wat oefeningen en blijf in beweging. Op de bank met een laptop werken is niet zo goed.

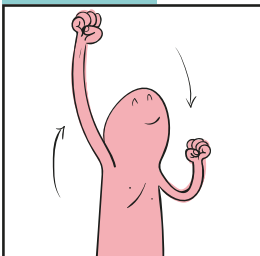


WERKEN MET EEN LAPTOP

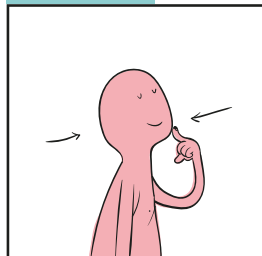
Als je met een laptop werkt, is het beter om gebruik te maken van een los toetsenbord en een losse muis. Zet vervolgens je laptop op een standaard / verhoging, zodat het beeldscherm op de juiste hoogte komt. Zorg dat je onderarmen licht ondersteund worden, door armleningen of door de tafel

Doe dit in ieder geval niet te lang achter elkaar, gebruik waar mogelijk ook een laptopstandaard en probeer je rug recht te houden.

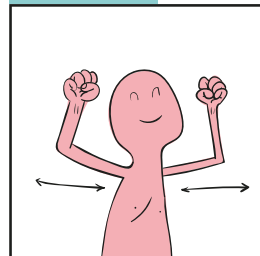
OP EN NEER



VOOR NAAR ACHTER



VOOR NAAR ACHTER



BOVEN, ACHTER, NAAR BENEDEN

