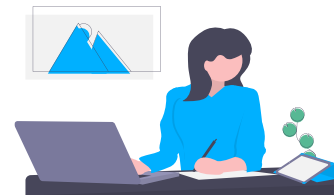


THUISWERKEN

WAT KOMT ER ALLEMAAL BIJ KIJKEN?

We kunnen inmiddels concluderen dat thuiswerken een groot onderdeel is van het 'nieuwe normaal'. De situatie duurt langer dan wat menig persoon had verwacht en thuiswerken zal vanaf 2020 in veel organisaties worden geadopteerd – ook ná de pandemie.

Hoogste tijd dus om even goed te kijken wat er allemaal komt kijken bij een gezonde en veilige thuiswerkplek!



AFWISSELING? JA!

Om klachten te voorkomen is het van groot belang om regelmatig van werkhouding te wisselen. Probeer hier creatief mee om te gaan zoals:

- Het soort werk afwisselen (typen – lezen);
- Wissel van houding achter je bureau, wandelend telefoneren en/of vergaderen;
- Neem korte pauzes tussendoor om even aan andere houding aan te nemen of om wat te drinken te pakken;
- Kijk regelmatig weg van het beeldscherm om je ogen even rust te geven (minimaal 20 seconden).

WERKDruk? NEE!

Zorg dat er duidelijke afspraken zijn over wat er verwacht wordt en over jouw bereikbaarheid;

Communiceer wanneer je ergens ontevreden over bent – ga het gesprek aan met je leidinggevende en/of collega's en zoek naar oplossingen;

Organiseer het werk op een zodanige manier dat er voldoende afwisseling is tussen makkelijke en moeilijke taken;

Probeer externe factoren die je werk kunnen bemoeilijken weg te nemen, bespreek bijvoorbeeld voor een goede internetverbinding samen met je leidinggevende;

Wees je bewust van de dunne grens tussen werk/privé, houd je aan de gemaakte afspraken omtrent werktijden en zorg ervoor dat werk en privé te scheiden zijn;

Zorg dat je regelmatig buiten komt en voldoende contact onderhoud met de buitenwereld.

ERGONOMIE? JA!

Een aantal tips om zo gezond mogelijk thuis te werken

Beeldscherm

Het beeldscherm hoort recht voor je te staan. Plaats de bovenkant van het scherm iets onder ooghoogte en kantel het scherm op een manier dat je loodrecht op het scherm kijkt. Een licht neerwaartse blik is minder vermoeiend voor de ogen en verkleint de kans op een slechte houding van de nek.

Stoel

De voeten moeten plat op de grond staan, of op een voetensteun (ja, dit mag een pak printerpapier zijn). De rugleuning staat rechtop en vast. De rug moet steun krijgen van de bekken tot aan de schouderbladen. De onderrug kan altijd extra ondersteund worden door een kussentje.

De knieën zijn op dezelfde hoogte als de heupen.

Schouders moeten ontspannen hangen en niet zijn opgetrokken, ze mogen niet omhoog worden gedrukt door bijvoorbeeld een te hoog werkblad.

Werkblad

Stoel- en tafelhoogte moeten op elkaar worden afgestemd zodat je een ontspannen houding aan kan nemen. Gebruik de tabel hieronder. Het werkblad dient voldoende breed en diep te zijn (120 cm x 80 cm is de richtlijn).

Lichtinval

Wees je er van bewust dat het voor de ogen zwaarder is om achter het beeldscherm veel lichtinval te hebben. Het bureau zou, in een perfecte situatie, dwars op het raam staan om een gunstige hoek voor de lichtinval te hebben. Mocht dit niet mogelijk zijn, zorg dan op zijn minst dat de lichtinval te regelen is d.m.v. raamdecoratie/zonwering om zo reflectie van licht op het beeldscherm te vermijden.



Lichaamslengte	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Stoelzittinghoogte	39	40,5	42	43	44,5	46	47	48,5	50	51	52,5	54
Bureaubladhoogte	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80