

# THUISWERKEN; HOE CREËER JE DE BESTE THUISWERKPLEK?

## OMGEVING

### LICHT

#### Daglicht:

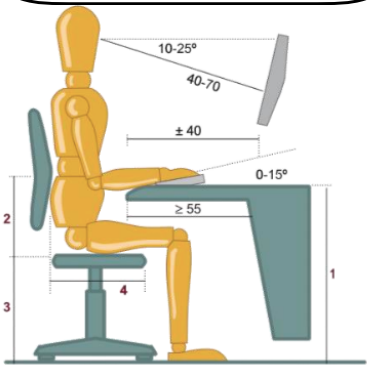


Zorg er voor dat er voldoende daglicht binnenkomt, het werken met kunstlicht kan namelijk erg vermoeiend zijn. Hierbij is het wel belangrijk om het daglicht wat te kunnen filteren met eventueel zonwering.

#### Kunstlicht:



Zorg dat je voldoende werklicht creëert, plaats indien nodig voor extra verlichting bijvoorbeeld een bureaulamp.



## SPELREGELS



## BEWEGING

In de thuisomgeving is het vaak gemakkelijker om ongestoord door te werken, maar dit heeft ook zijn nadeel, omdat je ononderbroken aan je werk zit. **Zet een timer!**



- **Micropauze elk uur:** 15- 60 seconde
  - Opstaan vanwege de printer, prullenbak, telefoon
  - Een belletje lopend plegen
  - Trap op en af lopen
  - Oefeningen: 15x Stoel-squats, 10x lunges, push up tegen het bureau
- **Rust-pauze na elke 3 uur:** 10-15 minuten
  - Ga de was ophangen
  - Maak een wandeling
  - Doe een korte work-out (6-minute workout)



#### Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) :

Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben.

## ERGONOMIE

### BUREAU

#### Instelbaar bureau?

**Ja;** ideaal!

**Nee:**

- Een werkblad op ongeveer 70-75 cm hoogte, afhankelijk van je zithoogte
- Zorg voor voldoende beenruimte, minimaal 60 cm breed als diep
- Zorg voor een groot genoeg werkoppervlak



### BUREAUSTOEL

#### Een verstelbare bureaustoel?

• **Ja**

- **Met armleuning:**
- Deze even hoog als het werkblad afstellen
- **Geen leuning**
- Zorg er voor dat je je schouders niet hoeft op te trekken tijdens het uitvoeren van je werkzaamheden.
- **Nee:** zorg voor een goede stoel...
  - ...waar je recht op kunt zitten
  - ... waarbij je knieën een hoek van 90 graden kunnen maken
  - ... waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan



### COMPUTER

#### Werk je via een laptop?

Kijk of er de mogelijkheid is om extra monitoren aan te kunnen sluiten



#### Afstand scherm - hoofd:

- 70-90 cm afstand van scherm - hoofd
- Bovenkant van het beeldscherm in rechte lijn met de ogen

#### Verstelbaar scherm?

- **Ja;** stel deze dan zo in!
- **Nee:** gebruik dan bijvoorbeeld een stapeltje boeken voor de juiste hoogte of laptop standaard.

Maak bij voorkeur gebruik van een laptop standaard, los toetsenbord en een muis.

### TOETSENBORD EN MUIS

- **Externe muis:** bij voorkeur een verticale muis of een draadloze muis om niet plaats afhankelijk de muis te gebruiken.
- **Extern toetsenbord:** Kies voor een smal toetsenbord als je nauwelijks met het numerieke deel werkt. Platte toetsen heeft de voorkeur.