

## Tips & advies voor je thuiswerkplek

Hoe werken je medewerkers thuis? Hebben ze een ingerichte werkplek vergelijkbaar met die van kantoor? Werken ze met een laptop aan de keukentafel?

Hoe dan ook, goede instellingen van beeldscherm, bureaustoel en houding zijn hierbij erg belangrijk. Hieronder dan ook onze tips.

*Tips voor de thuiswerkplek vergelijkbaar met de werkplek op kantoor*

### Tip 1

De hoogte van de stoel stel je zo in dat de bovenbenen iets aflopen. Je heupen komen iets hoger uit dan je knieën.

### Tip 2

De breedte van de armleggers stel je zo in dat de bovenarmen rustig langs je lichaam hangen

### Tip 3

Voor het instellen van de hoogte van de armleggers strek je jezelf uit, met je rug los van de rugleuning. Laat je schouders ontspannen afhangen en laat je armlegger je elleboog niet raken. Wanneer je nu ontspant en met je rug tegen de leuning gaat zitten worden beide onderarmen net ondersteund.

### Tip 4

Plaats de rugleuning zo hoog dat de lendesteun in de onderrug 'valt'. Zo krijg je steun net aan de bovenrand van je bekken.

### Tip 5

Stel de zitdiepte zo in dat er ongeveer een vuist tussen de zitting en de knieholte past.

### Tip 6

Plaats je rugleuning, als dit kan, bij voorkeur in een 'losse' actieve of dynamische stand. Afhankelijk van je gewicht pas je de weerstand aan. Zorg dat je niet uit de stoel wordt geduwd maar dat je er ook niet valt/ploft.

### Tip 7

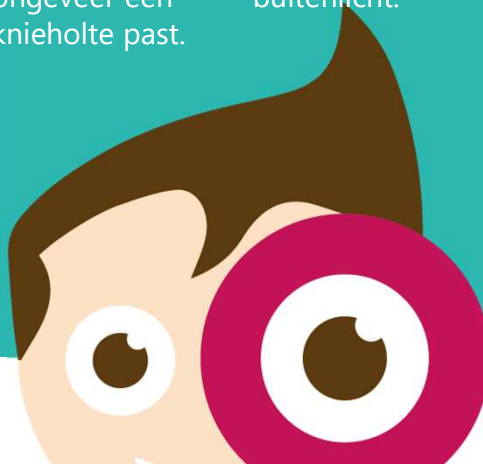
Stel de hoogte van het bureau zo in dat deze gelijk of net onder de bovenzijde van de armlegger uitkomt.

### Tip 8

Ga achterin je stoel zitten met je bovenrug tegen de stoelleuning en zet je muis en toetsenbord dichtbij.

### Tip 9

Plaats je beeldscherm op de juiste afstand, op of net onder ooghoogte. Werk je met 2 beeldschermen? Zorg er dan voor dat de naad van de beeldscherm midden voor je zit. Vervolgens draai je ze licht naar binnen en kantel je de schermen licht onderuit. Zorg ervoor dat je kijkrichting naar je scherm bij voorkeur is op de lichtinval van het buitenlicht.



## Tips & advies voor je thuiswerkplek aan de keukentafel

### Tip 1

Probeer tijdens het zitten in de eetkamerstoel zo uit te komen dat de heupen hoger zijn dan de knieën. Plaats wanneer nodig bijvoorbeeld een kussen in de stoel. Hiermee zit je hoger en kun je eenvoudig zitten met meer strekking in je rug.

### Tip 2

Doordat je nu hoger zit heb je waarschijnlijk ook je ellebogen (met ontspannen schouders) meer op gelijke hoogte met het tafelblad.

### Tip 3

Je hebt nu de mogelijkheid om heel actief te zitten (voorover gebogen), rechtop en los van de rugleuning of achterin de stoel met de rug tegen de leuning.

Probeer je bovenrug tegen de stoelleuning te plaatsen tijdens het werken. Geen fijne houding? Plaats dan een klein kussen tussen je rug en de leuning.

### Tip 4

Werk je met een laptop? Probeer dan een apart scherm aan te sluiten. Het voordeel hiervan is dat je het smalle toetsenbord van de laptop kunt gebruiken in combinatie met een losse muis. Een andere mogelijkheid is om de laptop op een standaard (lees: een kookboek uit de keuken of een stapel leesboeken uit de woonkamer volstaan ook) te plaatsen. Je brengt hiermee je beeldscherm omhoog waardoor je weer meer gestrekt zit.

### Tip 5

Plaats je beeldscherm op de juiste afstand, op of net onder ooghoogte. Werk je met 2 beeldschermen? Zorg er dan voor dat de naad van de beeldscherm midden voor je zit. Vervolgens draai je ze licht naar binnen en kantel je de schermen licht onderuit. Zorg ervoor dat je kijkrichting naar je scherm bij voorkeur is op de lichtinval van het buitenlicht.

### Thuiswerken is zo veel meer dan een goed ingerichte werkplek

Naast een goed ingerichte werkplek zijn er nog genoeg adviezen te geven over thuiswerken. Hou hetzelfde ritme aan. Beweeg voldoende. Pak die pauze. Drink voldoende. Opgeruimde werkplek. Contact met je collega's.

Samen sparren? Graag! Wij helpen je verder.

**T** 085 – 00 20 620

**E** hallo@qees.nl

**W** [www.qees.nl/werkplekonderzoek](http://www.qees.nl/werkplekonderzoek)

