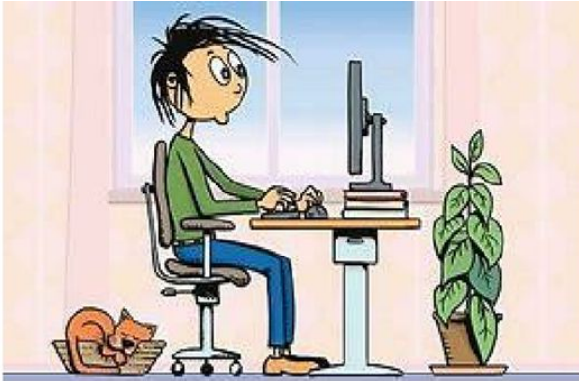


Ergonomisch thuiswerken, hoe pak je dat best aan?

Tips om ergonomisch thuis te werken



Werk in een afgezonderde rustige ruimte waar je niet gestoord wordt. Maak hierover ook afspraken met je partner, kinderen en omgeving.

Snoep gezonde tussendoortjes, zoals fruit.

Zorg voor daglicht. Zet bij voorkeur je scherm dicht bij een raam, maar zonder dat het daglicht rechtstreeks op je scherm of ogen reflecteert. Is dat niet mogelijk, boots dan het daglicht na met een extra lamp.

Oriënteer je bureau zodanig dat je niet tegen een muur opkijkt. Je zorgt best voor twee meter dieptezicht. Dat is minder vermoeiend voor je ogen. De afstand tot je monitor is best één armlengte + 10 cm.

Werk je op een laptop, vraag dan om een extra beeldscherm dat liefst in hoogte verstelbaar en voldoende groot (19 inch) is. Zet de bovenrand van het scherm op wenkbrouwhoogte. Kan je het beeldscherm niet in de hoogte verstellen, wees dan creatief met enkele boeken.

Ook een ergonomisch, licht hellend toetsenbord op 15 cm van de tafelrand, een ergonomische muis en eventueel een apart cijfertoetsenbord zijn van belang om pijn aan de pols of RSI te vermijden.

Werk op een verstelbare bureaustoel. Gebruik eventueel een kussen achter je rug indien je stoel je onderrug onvoldoende ondersteunt. Ideaal heeft je bureaustoel verstelbare armsteunen die je instelt op de hoogte van je bureaublad.

Zorg voor een voldoende grote tafel (80 cm diep x 120 cm lang x 75 cm hoog).

Plaats je voeten op een verhoog en zorg voor minimum 60 cm vrije beenruimte.

Probeer steeds recht te zitten. In de zetel hangen om te telewerken, dat is vragen om rugproblemen. Varieer je taken en je houding. Langdurig stilzitten is niet gezond. Sta minstens om het half uur eens recht, wandel rond, bel of werk rechtstaand, ...

Zorg voor voldoende beweging. Loop eens een ommetje tijdens de middagpauze. En sluit je werkdag echt af: maak dagelijks een korte wandeling ter vervanging van je woon-werktraject.

