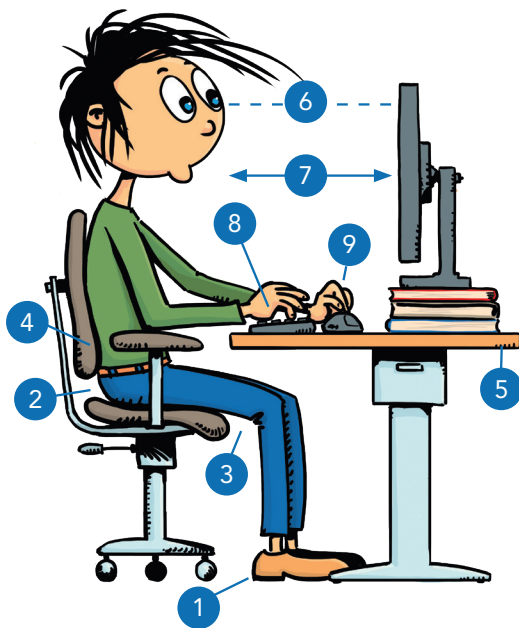


Ergonomie  
thuis

# Ergonomie thuis, voor iedereen haalbaar



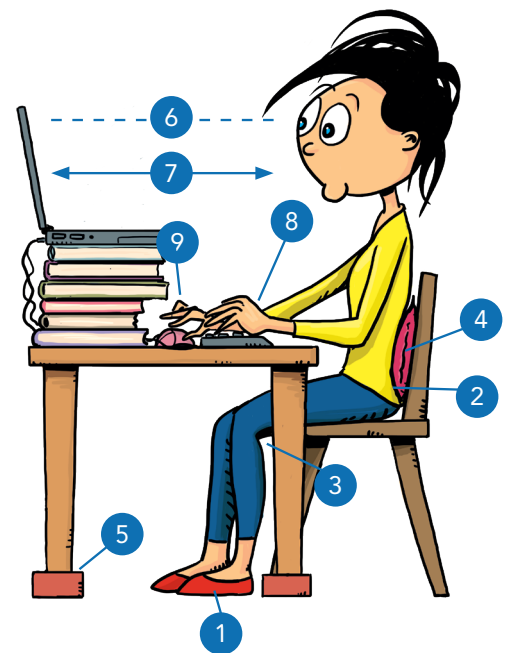
## Hoe werkplek instellen?



Aanbevolen situatie voor telewerkers

1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

## Oplossingen voor onverwacht telewerk



## Tips voor de telewerker

De telewerker beschikt thuis niet altijd over dezelfde mogelijkheden als op kantoor, maar met de volgende tips kom je al ver.

### 1. Voorzie een afgezonderde ruimte

Zorg voor een rustige werkruimte waar je geconcentreerd je taken kan uitvoeren en niet gestoord wordt. Maak hierover afspraken met je partner, kinderen en omgeving. Kies deze ruimte of zone zodat je voldoende verlichting hebt en dieptezicht. Het is minder vermoeiend voor de ogen wanneer je minstens 2m in de verte kan kijken. Daglicht valt best van opzij in om geen storende lichtinval in de ogen of op je scherm te hebben.

### 2. Voorzie degelijk meubilair

In de ideale situatie beschik je over een verstelbare bureaustoel, een voldoende grote tafel en een voldoende groot scherm met de bovenrand op ooghoogte. Maar zelfs als je daar niet over beschikt, kan je met enkele heel eenvoudige tips al een comfortabele situatie creëren, door bijvoorbeeld een schoendoos als voetensteun te gebruiken, een kussen achter je rug te steken, boeken onder je scherm te plaatsen, ... Zorg er wel voor dat alles veilig en stabiel blijft. Meer handige tips vind je op onze website [www.verv.be](http://www.verv.be).

### 3. Varieer taken en houding

Maak een planning op van wat je tijdens je werkdag thuis wil uitvoeren. Wissel daarbij ook af in taken om productief te blijven. Hou hierbij ook rekening met de planning van je partner en kinderen. Stem dit zo goed mogelijk op elkaar af. Langdurig stilzitten is niet gezond. Onderbreek het zitten regelmatig door kort te staan of bewegen, rond te wandelen, rechtstaand te werken of te bellen, ... Zorg ook voor voldoende beweging, ook voor je kinderen. Laat hen regelmatig buitenspelen (indien mogelijk) en ga samen wandelen of fietsen.

