

## Situering thuiswerkplek & tips voor inrichting

### Situering thuiswerkplek

Kijk goed waar je thuis jouw werkplek situeert. Hou rekening met het daglicht en als dat er niet is, zorg dat er genoeg lichtbronnen aanwezig zijn. Ook is het belangrijk om, als het mogelijk is, jouw werkplek op een afgescheiden plek in huis in te richten. Hiermee zorg je dat je het werk gescheiden houdt van je privé leven. En je kunt je beter concentreren. Maak voor de inrichting gebruik van deze instructie. We raden je aan deze instructie goed te lezen en de instellingen van je bureau en stoel meteen goed uit te voeren.

### Inrichting thuiswerkplek: 10 tips

Voor de inrichting van de thuiswerkplek gaan we ervan uit dat je de materialen kunt instellen zodat je de juiste houding kunt aannemen voor je werk. Heb je een bureaustoel, dan ontvang je normaal gesproken vanuit de leverancier een uitleg over de knoppen waarmee je de bureaustoel kunt instellen. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om regelmatig te bewegen'.

Hieronder wordt in 10 tips uitgelegd hoe je de bureaustoel instelt, wat de hoogte van het bureau moet zijn en de afstand tot het beeldscherm en hoe je de muis en het toetsenbord gebruikt.

#### Tip 1

Zet je voeten plat op de grond en stel de hoogte van de bureaustoel zo in dat je heupen iets hoger uitkomen dan je knieën.

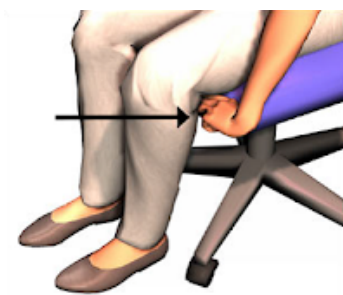


Fout

Goed

#### Tip 2

Ga goed naar achteren zitten met je rug tegen de rugleuning. Stel de zitdiepte zo in dat er ongeveer een vuist of net iets minder tussen de zitting en de knieholte past.



### Tip 3

De steun van de rugleuning in de lage rug heeft een bolle vorm die past in de natuurlijke holle kromming van de lage rug. Deze kromming voel je door je handen boven je broeksriem te plaatsen. Stel de hoogte van de rugleuning zo in dat de bolling daar goed invalt.



### Tip 4

Laat de rugleuning meebewegen door deze in de losse stand te zetten. Belangrijk hierbij is dat de weerstand van het bewegen of de tegendruk van de rugleuning wordt afgesteld op basis van je lichaamsgewicht. Als je wat lichter bent heb je minder tegendruk nodig dan als je wat zwaarder bent. Bedoeling is dat je nog steeds voldoende steun in de rug ervaart als je rechtop zit en je niet het gevoel hebt dat je uit de stoel geduwd wordt of te ver achterover valt.

### Tip 5

De hoogte van de armsteunen stel je als volgt in. Ga goed rechtop zitten en strek jezelf uit met de rug los van de rugleuning. Ontspan je schouders en stel de hoogte van de armsteun zo in dat je elleboog deze net niet raakt. Als je nu ontspant en met je rug tegen de leuning gaat zitten worden je onderarmen net ondersteunt.



### Tip 6

Schuif nu de stoel aan bij het bureau en stel de hoogte van het bureau zo in dat deze gelijk is aan de armsteunen. Het beste is om de bovenkant van het bureaublad 2 cm lager uit te laten komen dan de armsteunen. Hiermee komen de armsteunen gelijk met de bovenkant van het toetsenbord.



Heb je een bureau wat niet in hoogte verstelbaar is zorg dan, als je wat kleiner bent, dat je de stoel hoger instelt en bijvoorbeeld een voetenbankje onder je voeten plaatst. Is je bureau te laag plaats dan blokjes onder het bureau om deze te verhogen.

### Tip 7

Plaats je beeldscherm zo dat je op de bovenrand van het scherm kijkt als je recht vooruit kijkt. Heb je een bril met varifocus-glazen plaats het beeldscherm dan lager. Zo kun je je hoofd recht houden en voorkom je dat je je hoofd teveel achterover houdt.

Heb je een laphouder stel deze dan ook zo in dat je op de bovenrand van je laptop kijkt.

### Tip 8

De afstand tot het beeldscherm of de laptop is afhankelijk van de grootte van het scherm. Meestal geldt dat je met uitgestrekte arm het scherm net moet kunnen raken (50 - 70 cm). Het gaat er uiteindelijk om dat je letters makkelijk kunt lezen. Is dit niet het geval plaats het scherm dan dichterbij of vergroot de letters.



**Tip 9**

Plaats het losse toetsenbord dichtbij, op hooguit 15 cm van de rand van het bureau. Hou ook de muis dichtbij je lichaam en zorg dat je voldoende ruimte hebt om de muis goed te gebruiken.

**Tip 10**

Heb je een zit- stabureau aangeschaft zorg dan dat je regelmatig afwisselt van houding en let tijdens het staan op je houding. Draag bijvoorbeeld bij voorkeur platte schoenen, verdeel je gewicht over beide voeten en overstrek je knieën niet.