



Teleworking : Ergonomische aanbevelingen



Inleiding

Dit document is bedoeld om werknemers die aan afstandswerken doen (Homeworking, teleworking...) te helpen hun werkomgeving en hun werkhouding aan te passen om zo de fysieke beperkingen verbonden aan dergelijke praktijken te verminderen.

Haalbare praktijkvoorbeelden telewerken

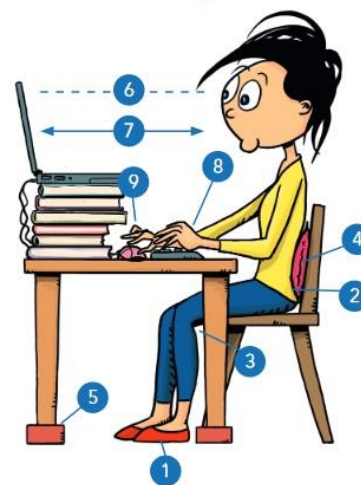
Nu velen overgaan op telewerken is het tijd om even stil te staan bij de inrichting van de beeldschermwerkplek thuis, ook al beschik je niet over de meest instelbare bureaustoel of tafel. Vermijd lichamelijke klachten door de instellingen van je werkplek te optimaliseren. Vergeet bovendien niet om het zitten regelmatig te onderbreken! Tips voor de **werknemer**, **kinderen** en **werkgever**:



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



Aangepast 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. Zelfs als je daar niet over beschikt, kan je met enkele heel eenvoudige tips al een comfortabele situatie creëren:

- Is je vaste (niet in hoogte verstelbare) stoel te hoog? Gebruik een (schoenen)doos of stevige bak als voetensteun zodat je voeten ondersteund worden. De doos is best gevuld of vervaardigd uit stevig materiaal omdat de bovenzijde anders indeukt.



- Is je tafel te hoog, maar heb je wel een verstelbare bureaustoel? Gebruik de (schoenen)doos als voetensteun en verhoog de bureaustoel totdat de tafel op ellebooghoogte komt.
- Is je tafel te laag? Plaats er blokjes onder om de tafel te verhogen tot ellebooghoogte (in een rechte houding).
- Sluit de rugleuning van de stoel niet goed aan bij je rug of zit de stoel niet comfortabel? Maak gebruik van een kussen voor meer comfort.

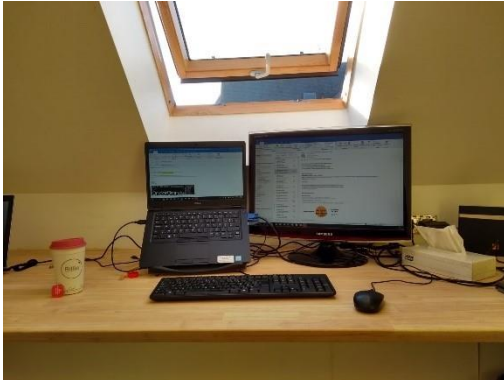


- Heb je geen extern beeldscherm? Plaats je laptop op boeken of stapels papier (let op voor oververhitting!) zodat de bovenrand van het scherm op ooghoogte komt. Een verstelbare laphouder is ook ideaal om je laptop op de gewenste hoogte te brengen. Een extern toetsenbord en muis zijn noodzakelijk.

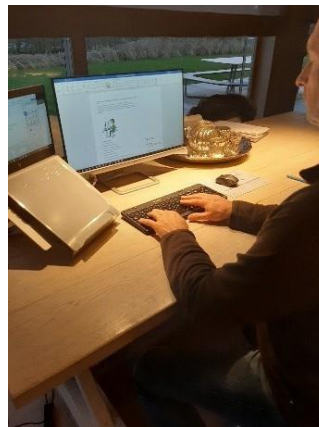


- Uw scherm moet bij voorkeur loodrecht op de ramen in uw kamer staan. Staat je tafel tegen de muur omdat er geen andere mogelijkheid is? Een reden te meer om regelmatig recht te staan en in de verte te kijken!

En niet vergeten te luchten...



- Een goede aanvullende verlichting kan soms nodig zijn:



- En wat dacht u van afwisselend met de staande positie ?



Varieer taken en houding

Maak een planning op van wat je tijdens je werkdag thuis wil uitvoeren. Wissel daarbij af in taken om productief te blijven: bewegingsoefeningen, regelmatig even rechtstaan, het legen van de vaatwasser, ...

Hou hierbij rekening met de planning van je partner en kinderen. Stem dit zo goed mogelijk op elkaar af en probeer een “normale” dagindeling te bewaren voor jezelf en voor je kinderen.

Heb aandacht voor je houding. Een goede houding begint bij jezelf, ongeacht op welke stoel je zit. Merk je dat je regelmatig onderuit zakt in de stoel? Controleer je instellingen nog een keer (voldoende steun in de rug?), sta even recht of zet jezelf weer terug recht.

Take care of you!