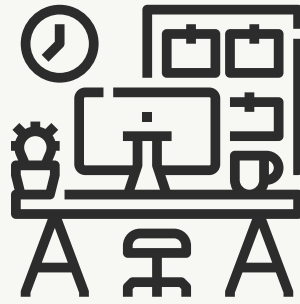


11 vragen over jouw thuiswerkplek



- 1 VOORLICHTING**
Heb je voorlichting gekregen over de inrichting en gebruik van je thuiswerkplek?
- 2 BUREAUSTOEL**
Heb je een bureaustoel die goede steun geeft aan onderrug en onderarmen?
- 3 WERKTAFEL**
Heb je een werktafel die tenminste 120x80cm groot is?
- 4 CHECK**
Is je werkblad tijdens het werken even hoog als de armleggers van je stoel en kan je gemakkelijk met je voeten plat op de grond steunen?
- 5 LOS**
Gebruik je een los beeldscherm?
- 6 BEELDSCHERM**
Staat je beeldscherm op de juiste hoogte? (De bovenrand van mijn beeldscherm staat op ooghoogte of max 10 cm lager)
- 7 ZIT**
Zit je recht voor het beeldscherm?
- 8 AFSTAND**
Is de afstand tussen je ogen en het scherm ongeveer een armlengte (ongeveer 70cm)?
- 9 OGEN**
Kan je de letters gemakkelijk lezen en onderscheiden? Worden je ogen snel moe of heb je de neiging steeds dichterbij het beeld te kruipen?
- 10 VERLICHTING**
Is er voldoende verlichting om je documenten goed te kunnen lezen en/of goed te kunnen schrijven?
- 11 LAPTOP**
Werk je langer dan twee uur op een dag met een laptop of een tablet zonder een los toetsenbord en muis?

Verdere tips & uitleg bij enkele vragen? Lees dan het vervolg!

TIPS & UITLEG GOEDE THUISWERKPLEK



EEN GOEDE STOEL

Een goede stoel heeft:

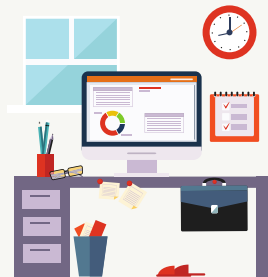
- een in hoogte verstelbare zitting
- een zitting die naar voren en naar achteren verstelbaar is
- een hoge rugleuning
- een balansmechanisme
- korte, in hoogte verstelbare armsteunen

OGEN

Worden je ogen snel moe of heb je de neiging steeds dichterbij het beeld te kruipen? Geef je ogen even een kort herstelmoment! Gebruik geen leesbril maar check of je een beeldschermbril nodig hebt.



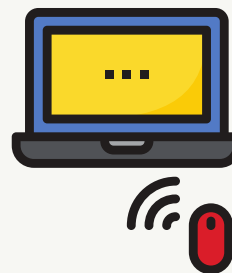
EEN GOED BUREAU



- Het bureau is tenminste 120 cm breed bij 80cm diep
- Het werkblad is ca 73-75 hoog
- Het bureau biedt vrije beenruimte
- Aan de voorzijde is het bureau niet dikker dan 5 cm
- Het werkblad geeft goede ondersteuning voor je onderarm, heeft voldoende ruimte om je spullen op een goede manier te kunnen plaatsen en aan te werken

LAPTOP

Gebruik bij langer dan twee uur werken met een laptop of tablet altijd een los toetsenbord, een losse muis. Zet met een paar boeken of een laptopsteun je beeldscherm op de juiste hoogte. Je kunt ook een los beeldscherm aansluiten.



LOS BEELDSCHERM

Een te klein beeldscherm zorgt voor vermoeide ogen en aan het einde van de dag soms pijn rondom de ogen. Het beeldscherm van een laptop kun je altijd op de juiste plaats en hoogte zetten

