

# Checklist ergonomisch werken

Om de thuiswerkplek te laten voldoen aan de regels om ergonomisch goed te werken, vind je hier een aantal tips voor een goede werkhouding:



## A TIPS WERKHOUDING ZITTEN



- ✓ Het **beeldscherm** staat recht voor je, op een armlengte afstand. Dit kun je controleren door de bovenkant op ooghoogte af te stellen.
- ✓ Je **voeten** staan plat op de grond en je hebt een actieve zithouding. Een op maat instelbare bureaustoel is daarbij ideaal.
- ✓ Je zit goed achterin de **stoel** en je rug wordt voldoende ondersteund door de rugleuning.
- ✓ Je zit niet op het puntje van je stoel maar gebruikt het hele **zitvlak**.
- ✓ De hoogte van het **bureaublad** is op de juiste manier afgesteld zodat de ellebogen erop rusten.
- ✓ **Lichtcontrasten** (zoals invallend zonlicht, felle verlichting) worden beperkt.
- ✓ Vermijd **spiegeling** in het scherm: zonwering, lichtbronnen afschermen, beeldscherm haaks op en liefst zover mogelijk van het raam af.
- ✓ Gebruik een **headset/oortjes** wanneer je regelmatig en/of lang belt. Je houding blijft dan onverstoord en aantekeningen maken is eenvoudiger.
- ✓ Wissel je **houding** zo veel mogelijk af.
- ✓ **Wissel** langdurig zitten af met staan.
- ✓ Neem meerdere korte **pauzes** op de dag.

## B TIPS WERKHOUDING STAAN

Aan staand werken zijn ook gezondheidsrisico's verbonden, zoals: rugklachten, pijnlijke gewrichten en een slechte doorbloeding. Door een goede houding aan te nemen, verklein je de kans op deze klachten al enorm. Een goede stahouding bestaat uit:

- 👉 een rechte rug,
- 👉 hoofd op,
- 👉 schouders laag
- 👉 borst vooruit.

Voor een optimale werkhouding is het belangrijk om staan en zitten met elkaar af te wisselen. Een verstelbaar bureau waarmee je zittend en staand kunt werken, is niet voor iedereen haalbaar. Sta daarom regelmatig op om koffie, thee of een glas water te halen en drink deze staand op.



Tenslotte kun je jezelf een aantal vragen stellen om na te gaan of je de juiste houding aanneemt:

- 👉 Zijn je armen gespannen?
- 👉 Heb je last van je ogen?
- 👉 Heb je kramp in je handen?

Dit zijn allemaal signalen dat je je werk even moet laten liggen om bijvoorbeeld een stukje te gaan wandelen.