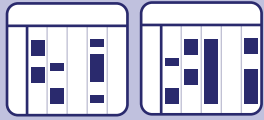


Comfortabel thuiswerken?

Door de maatregelen om het coronavirus in te dammen werken veel mensen ineens vanuit huis. Vaak is thuis niet zo'n goede werkplek beschikbaar als op kantoor. Ook moet je mogelijk rekening houden met een thuiswerkende partner en/of kinderen die jouw aandacht nodig hebben. Dit is geen makkelijke opgave.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je zo gezond mogelijk en productief thuis kunt werken, ook al heb je niet de beschikking over een volledig ingerichte werkplek? Wij helpen je met deze tips graag op weg.



Stem elkaars agenda's af



Creëer een rustige werkruimte



Bespreek kindertijd

Stel je werkplek goed in:

50 - 80 cm

90 - 100°

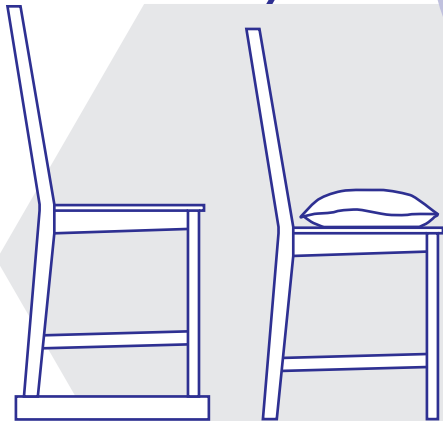
90 - 100°

65 - 85 cm

Bovenrand scherm op ooghoogte

Bij laptopgebruik

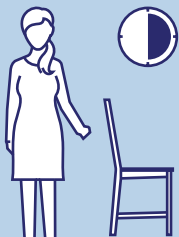
Verhoog je laptop
Gebruik een los toetsenbord & muis



Verhoog je stoel of tafel indien nodig



Doe een klusje tussendoor



Beweeg na elk half uur zitten



Bel stand of lopend in huis



Doe nek & schouder oefeningen



Meer weten?

Klik hier