



Home Office techniek, inrichting en ergonomie

HOE FLEXIBILITEIT EN THUIS WERKEN EEN SUCCES KUNNEN WORDEN

AFSTAND HOUDEN EN JE ER PRETTIG BIJ VOELEN

Uw ideale werkplek thuis

Met z'n allen kunnen wij de verspreiding van het coronavirus zodanig vertragen dat ons zorgsysteem overeind blijft en de noodzakelijke hulp wordt verleend aan die mensen die momenteel misschien meer gevaar lopen dan wijzelf. Bedrijven zorgen er door het overschakelen op thuiswerk voor dat in ieder geval dat deel van het personeel dat niet voor productie, verkoop en logistiek verantwoordelijk is, zo weinig mogelijk met anderen in contact komt. "Sociale onthouding" (Social Distancing) kan de besmettingscurve afvlakken. Hoe thuiswerken een succes kan worden, daarover geven wij hier een paar eenvoudige tips.

Alles wat een werkplek nodig heeft

Of u nu met laptop en smartphone werkt, van de werkgever een pc hebt gekregen of uw eigen apparatuur gebruikt – uw werkplek moet voldoen aan bepaalde ergonomische eisen en een soepel werkproces

mogelijk maken. Wat de technische kant betreft: een virtueel privénetwerk als VPN zorgt ervoor dat gevoelige gegevens veilig kunnen worden uitgewisseld. Digitale hulpmiddelen als Office 365 en Asana, Trello of Hive, d.w.z. online-gebaseerde projectmanagementtools, zorgen ervoor dat het overzicht binnen het team behouden blijft. Met Skype of messenger-programma's als Slack of Circuit blijft u met elkaar in contact. WeTransfer of Terashare maken het mogelijk ook grote hoeveelheden gegevens uit te wisselen. Met Google Drive of Dropbox kunnen documenten centraal worden opgeslagen, zodat ze beschikbaar zijn voor het hele team.

Drie suggesties van König + Neurath over de inrichting van de werkplek

- + Zo zet u bureau en stoel optimaal neer
- + Hoe een ergonomische werkplek u kan ondersteunen
- + Wat houdt voldoende beweging in?



1. Zo richt u uw nieuwe werkplek goed in

De ideale positie van het beeldscherm van de pc of laptop is schuin naast het raam. Als u pal voor het raam zit, is het helderheidscontrast tussen daglicht en displayverlichting doorgaans te groot en te vermoeiend voor de ogen. Als u het raam in uw rug hebt, kan de monitor het licht hinderlijk weerspiegelen. De juiste zithoogte is als volgt: bij vast op de vloer staande poten moeten onder- en

bovenbenen bij het zitten een hoek van 90° vormen. Qua hoogte moet de rugleuning tot aan de bovenkant van de schouder komen. Voor de hoogte van het bureaublad geldt: het tafelblad bevindt zich ter hoogte van de armleningen of een tot twee cm lager. Polssteunen vóór het toetsenbord hebben bij het typen een ontlastend effect op schouders, nek en gewrichten. In onze bijdrage [“Correct zitten op de werkplek”](#) vindt u hier nog meer informatie.

2. Wat een ergonomische werkplek voor u kan betekenen

Misschien beleeft u plezier aan uw thuishkantoor en is deze periode van thuis werken een stimulans om uw uitrusting te actualiseren. Let er dan vooral op of bureau en bureaustoel op u kunnen worden ingesteld en of ze u voldoende beweging bieden. Over het onderwerp ‘voldoende activiteit op de werkplek’ vindt u hier nog een paar suggesties: Beweging op de werkplek. Het best kunt u kiezen voor meubilair dat voldoet aan uw eisen wat betreft behaaglijkheid en geschiktheid voor het werk. Onze visueel uitermate aantrekkelijke stoelen [PUBLICA](#), [MOVE.ME](#), [MOVE.MIX](#), [K+N BALANCE.CHAIR](#) en de [NET.WORK.PLACE Organic collectie](#), zijn betrouwbare collega’s in de werkkamer thuis. Tafels die thuis goede diensten kunnen bewijzen zijn [LIFE.S](#), [ACTIVE.T](#), [TALO.S](#) en [TABLE.T](#).

3. Voldoende beweging – ook tijdens het thuiswerken

Merkt u nu al dat het dagelijks leven op kantoor meer beweging biedt? De weg naar het werk en de looproutes op kantoor, naar de werkbespreking of naar collega’s, vallen momenteel weg. Evolutiebiologisch gezien werkt het lichaam optimaal als u per dag 14 kilometer loopt. Klinkt veel, niet waar? Dat is voor minder fanatieke sporters bijna niet te realiseren. Toch adviseren sportwetenschappers en artsen 10.000 stappen per dag of 8 kilometer te lopen. Ook de vuistregel om vijf keer in de week minstens 20 minuten lang intensieve beweging (cardio, snellopen, fietsen) in te bouwen en de gewoonte om eens per dag de hartslag flink op te drijven, zijn goede richtwaarden. Steeds meer mensen schaffen een fitnesshorloge aan, dat je er elk uur aan herinnert dat er nog een paar stappen ontbreken voordat je je doel hebt bereikt. Wat kunt u dus nu thuis doen? Telefooneer eens staand of lopend, werk staand en las bewust bewegingspauzes in. Ga met de kinderen de natuur in, doe de boodschappen te voet en maak gebruik van fitness-apps of online yogaprogramma’s om gesterkt en fit uit deze crisis te komen!



Gebruikte bronnen:

Dörner, Stephan; Weck, Andreas; Lüschen, Paul: "Corona thuiswerkgids. Zo maken werknemers en werkgevers het thuiswerken tot een succes", zie <https://media.t3n.de/redaktion/homeofficeguide/t3nHomeofficeGuide.pdf>.

"Hoeveel beweging heb je elke dag nodig?", zie: <https://www.fitforfun.de/wissen/wie-viel-bewegung-braucht-man-am-tag-248306.html>

© 2018 - 2021 König + Neurath AG | Alle rechten voorbehouden

