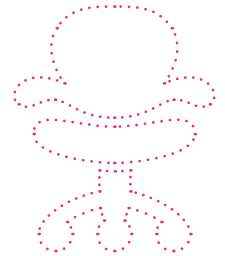


Thuiswerken

Hoe wordt dat een succes?



Tip 2 — Heb je geen bureau en/of bureaustoel, wat dan?

Uiteraard kun je als eerste contact opnemen met je leidinggevende om uit te zoeken of er een mogelijkheid is om een bureaustoel van kantoor te lenen. Dat zou de eerste stap kunnen zijn.

In de tussentijd geen paniek. Het kan best aardig gaan, zelfs aan de keukentafel.



Wat doe je?

Werk niet te lang achter elkaar op een dergelijke werkplek. Is voor een standaard bureauwerkplek het advies niet langer dan 1 uur achtereenvolgend te werken, bij een compromiswerkplek is dit maximaal 30 min. Daarna opstaan, schouders los maken en een rondje lopen.

Pak een stoel die goed zit, steun geeft in de rug en waar je voor je gevoel goed op kunt zitten. Neem een kussen en stop die in de rug om een stevige ondersteuning van de rug te hebben.

Schuif de stoel aan de tafel. Is het blad te hoog, pak dan nog een kussen en ga daarop zitten. Als nu de ellebogen ontspannen op tafel gelegd kunnen worden, begint het erop te lijken. Heb je een los beeldscherm maar staat het te laag? Zet het beeldscherm dan op een paar dikke boeken zodat de juiste hoogte ingesteld kan worden.



Werk je met alleen een laptop?

De leestekens op een laptop zijn eigenlijk altijd te klein om langdurig mee te werken. Werk je in Word of Excel? Dan kun je de leesbaarheid verbeteren door via het menu, beeld, in/uitzoomen, het percentage te selecteren. Zet dat op bijvoorbeeld 135% en de tekst is nu wel te lezen. Het blijft een compromis, want een deel van de tekst kan hierdoor buiten beeld raken, waardoor de muis of de pijltjes toetsen vaker ingezet worden.



Werk je met papieren aantekeningen, dan kun je die tussen het beeldscherm en het toetsenbord neerleggen, bijvoorbeeld op de ordner die je in de kast hebt staan. Leg de ordner op tafel voor het beeldscherm en er ontstaat een schuinvlak waarop de te lezen tekst komt te liggen. Dat werkt wel zo prettig.

Denk eraan, de beste zithouding is de volgende, dus niet te lang achter elkaar blijven werken.

Kijk je bij het werken tegen helder licht in, of tegen een wit vlak waar de zon bijvoorbeeld op schijnt? Probeer dit dan af te schermen door een deel van de gordijnen o.i.d. te sluiten.