
Richtlijnen voor gezond en veilig thuiswerken (Arbo)

Het is niet mogelijk thuis de Arbo-ondersteuning te bieden die we op WUR hebben. We vragen je ook hierin zo flexibel mogelijk te zijn. Enkele tips om zo gezond en duurzaam mogelijk thuis te werken:

- Zorg voor voldoende verlichting boven je werkplek;
- Indien je veel moet bellen, gebruik dan bij voorkeur oortjes/koptelefoon of de speakerfunctie zodat je je handen vrij hebt;
- Heb je thuis een kantoorwerkplek? Gebruik deze dan zoals je dit op kantoor ook gewend bent;
- Heb je een kantoorstoel bij een eettafel staan? Stel de armsteunen van de stoel dan in voor een goede, ontspannen steun van de armen, plaats de stoelzitting vervolgens hoger, zodat de armsteunen op dezelfde hoogte staan als het tafelblad. Zet iets onder de voeten zodat de bovenbenen horizontaal gesteund worden op de stoel.
- Heb je bovenstaande niet? Probeer dan de stoel eventueel wat te verhogen. Dit zodat, als je onderarmen op tafel liggen, je de schouders niet te veel hoeft op te trekken. Steun de armen goed op tafel met het toetsenbord iets verder weg. Maar houd de rug recht en voorkom voorover hangen.
- Voorkom typen met gestrekte armen. Dit geeft een verhoogde spanning in de arm-, schouder- en nekspieren.
- Wissel zitten aan de tafel ieder half uur af met rondlopen, bewegen of het doen van oefeningen. Loop bijvoorbeeld rond bij het telefoneren. De gouden regel voor pauzeren is minimaal, ieder uur 5 minuten, elke 2 uur 10 minuten.
- Gebruik, indien mogelijk, aan tafel een apart toetsenbord en plaats de laptop op een verhoging (bijvoorbeeld een stapel boeken). Dit zo dat de bovenrand van het scherm iets onder ooghoogte komt.
- Stel, indien je een aparte monitor gebruikt, deze in op bovengenoemde hoogte.
- Zet je monitor op ongeveer een armlengte afstand.
- Wees bij het werken op de laptop, zonder apart toetsenbord, extra alert om het ontspannen van je schouder- en nekspieren en beweeg extra, zodat de spieren goed doorbloed blijven.
- Ga bij voorkeur op een plek zitten met het raam aan de zijkant of achter je. Het is extra vermoeiend om richting het daglicht te kijken. Als je daarbij last van lichtreflectie op je beeldscherm hebt, kun je eventueel de gordijnen een beetje sluiten.

