

Telewerken: enkele goede ideeën

Thuiswerk biedt vele voordelen (geen verloren tijd wegens verplaatsingen of files op weg naar het werk, ...). Bij thuiswerk beschikken we meestal echter niet over hetzelfde materiaal (ergonomische bureaustoel, in de hoogte regelbare werktafel,...) als op kantoor. Hierdoor kan je op termijn last gaan ondervinden aan rug, nek, schouders, pols, ... Hoe kunnen we nu zonder zelf duur ergonomisch kantoormeubilair aan te gaan kopen, toch zo goed mogelijk een correcte ergonomische instelling van de beeldschermwerkpost bekomen?

Plaatsing van de werkplek

Plaats jouw werktafel nooit voor het venster en zit ook nooit met jouw rug naar het venster. Dan is de lichtinval niet goed en dat kan vermoeiend zijn voor de ogen. Als de ruimte het toelaat, zet dan jouw bureau loodrecht ten opzichte van het venster. En op anderhalve meter ervan. Dat is perfect voor de lichtinval. Probeer de werktafel ook niet tegen de muur te zetten, de ideale afstand tussen de muur en jouw werktafel bedraagt twee meter. Hierdoor geef je jouw ogen de kans om even te laten ontspannen door eens verder te kunnen staren.

Instelling van de stoel

Heb je nog ergens een bureaustoel staan, gebruik die dan en stel die af volgens de regels van de kunst (*): correcte instelling van het zitvlak (hoogte – diepte), van het rugvlak (ondersteuning van de onderrug), van de armsteunen (hoogte, diepte) en activering van de dynamische stand.

Wat als je nu enkel over een gewone stoel beschikt? Leg sowieso een kussen op het zitvlak, want een hele dag op een harde stoel zitten, zorgt voor druk op de benen. Check of de stoel niet te hoog of te laag is door ervoor te staan. De bovenkant van het kussen of het zitvlak moet aan jouw knieschijf komen. Is de zitpositie te hoog en raken jouw voeten de grond niet volledig als je op de stoel zit, neem dan een stevige schoenendoos – vul die desnoods met boeken – of een trapje van de kinderen om jouw voeten op te plaatsen. Zorg er altijd voor dat je met platte voeten zit en dat jouw knieën een hoek van 90 graden maken zonder dat die hoger dan het bekken komen. Je voorziet best ook nog een comfortabel kussentje om achter je te plaatsen zodat dit voldoende ondersteuning aan jouw onderrug biedt. En zit zeker diep genoeg op jouw stoel. De perfecte positie is die waarbij tussen het zitvlak van de stoel en jouw knieholte nog drie à vier vingers kunnen. Zoek dus in huis een stoel waarbij dit allemaal zo goed mogelijk klopt!

De afstand tot de werktafel

Zit met jouw buik tot bijna tegen de werktafel. Zo kunnen jouw armen op het werkblad leunen. Met een bureaustoel is dat niet nodig omdat je daar armsteunen hebt waarop jouw armen kunnen rusten. Een gewone stoel schuif je dicht genoeg om het nodige comfort te hebben.

De hoogte van de werktafel

De hoogte ervan controleer je door jouw armen erop te leggen. Die moeten een hoek van negentig graden vormen terwijl jouw schouders in rust zijn. Is jouw tafel te laag, zet die dan op houten plankjes. Maar zorg wel dat alles stabiel is. Wie kindjes heeft, zal misschien ook nog van die blokjes liggen hebben om het bedje schuin te zetten tegen reflux. Dat is nog handiger. Die blokjes zijn speciaal gemaakt om pootjes hoger te zetten. Zorg er ook voor dat jouw tafel diep genoeg is om jouw scherm en klavier voldoende ver te kunnen plaatsen en zodat je over genoeg beenruimte beschikt onder de tafel. Je moet jouw benen immers eens kunnen strekken.

* voor meer informatie: zie de beeldschermwerk brochure van Empreva

Hoogte van het beeldscherm

Je moet jouw beeldscherm namelijk hoog en ver genoeg kunnen zetten zodat je de nek mooi recht kan houden. Een hele dag op een laptop werken die laag voor je staat, is echt geen goed idee. Zorg dat de bovenste rand van het beeldscherm op ooghoogte is. Dat kun je doen door jouw laptop op een stapel boeken of een paar pakken printpapier te plaatsen. Hef alles nu en dan wel eens op, want een laptop wordt warm. Voor personen met multifocale glazen kan je het beeldscherm best zo laag (of toch lager dan ooghoogte) mogelijk plaatsen.

De correcte afstand tot jouw beeldscherm hangt van vele factoren af: de grootte van de karakters op het beeldscherm, jouw oogcorrectie, grootte van het beeldscherm, ... Eenvoudig uitgelegd: plaats het beeldscherm op die afstand waarop je alles zonder moeite vlot en goed kan lezen!

Klavier en muis

Zorg er voor dat jouw klavier ver genoeg staat op de werktafel zodat jouw armen er mooi kunnen op rusten. Plaats de muis zo dicht mogelijk bij jouw klavier (voor rechtshandigen rechts van het klavier, voor linkshandigen links) zodat alles binnen de schouderbreedte valt en je niet te ver dient te reiken.

Andere tips

- Zet zeker geen fles water of een tas koffie op jouw bureau. Om het halfuur kan je best toch even rechtstaan om jouw rug te ontlasten en omdat bewegen ook goed is voor de focus. Een glas water of een kop koffie halen is een perfecte reden om even recht te staan.
- Al rechtstaand en stappend telefoneren is ook altijd een goed idee om voor voldoende afwisseling van houdingen te zorgen.
- Rechtstaand werken gedurende een half uur: je hebt daarvoor heus geen in de hoogte verstelbare werktafel voor nodig. De strijkplank kan bij niet al te grote mensen helpen. Zet die voor de boekenkast. Plaats jouw beeldscherm in de boekenkast op ooghoogte. Je klavier ligt dan op de strijkplank die je op de goede hoogte zet. Wat ook handig kan zijn, is een Tripp Trapp-stoel die mensen met kinderen waarschijnlijk wel in huis hebben. Die kan je perfect op hoogte instellen. Zet die op de tafel. Het zitvlak gebruik je om jouw beeldscherm op te plaatsen en het plankje voor de voeten is ideaal om je klavier en muis op te leggen. Zorg dat je armen mooi in een hoek van 90 graden rusten en dan staat alles perfect.
- Als je informatie op papier dient te lezen, kan je dit ook rechtstaand doen.
- Als je vaak informatie (papieren versie) dient in te geven, hoef je ook niet onmiddellijk een documentenhouder aan te kopen. Je kan een ringmap (met de hoogste kant naar het beeldscherm toe) tussen het klavier en het beeldscherm plaatsen. Hierop kan je jouw papieren documenten plaatsen.
- Ben je niet alleen thuis als je telewerk doet, probeer dan ook liefst in een afzonderlijke ruimte te werken. Maak ook afspraken over jouw beschikbaarheid met jouw medebewoners.