

Ook thuis is het belangrijk om gezond en plezierig te kunnen werk. Hoe krijg je een verantwoorde thuiswerkplek zonder bureaustoel of in hoogte verstelbare tafel?

## Stoel en tafel

- Verhoog je stoel met bijvoorbeeld een kussen op de zitting zodat je onderarmen op tafel rusten, zonder dat je je schouders hoeft op te trekken.
- Verhoog je benen om ze goed te ondersteunen.
- Zorg voor steun in je rug met bijvoorbeeld een kussen of een opgerolde sjaal.
- Zorg voor voldoende beenruimte.
- Zit met rechte rug en voorkom voorover hangen.
- Werk snoeren en kabels weg.



## Scherm

- Gebruik bij de laptop een los toetsenbord en muis.
- Verhoog je laptop zodat je ooghoogte dezelfde hoogte heeft als de bovenrand van het scherm.
- Stel het beeldscherm recht voor je op.
- Plaats het beeldscherm op de afstand van een gestrekte arm.

## Toetsenbord

- Leg het toetsenbord iets verder weg (van de rand van de tafel), zo steunen je onderarmen goed op tafel.
- Plaats het toetsenbord zo vlak mogelijk, pootjes ingeklapt.

## Muis

- Bedien de muis met de hele onderarm.
- Zet de muis recht voor je schouder op het werkblad neer.
- Laat je hand niet op de muis liggen als je hem niet gebruikt.

## Licht

- Zorg voor voldoende verlichting op je werkplek.
- Plaats je scherm dwars ten opzichte van het raam, liefst op zo'n drie meter afstand.