

Instellen thuiswerkplek

November 2020

Als je een volledig ingerichte en ergonomisch verantwoorde werkplek hebt (met een goede verstelbare bureaustoel en een in hoogte verstelbaar bureau), met een 'gewone' pc, dan kun je onderstaande twee stappen volgen om je werkplek goed in te stellen. Werk je met een laptop, dan is naast deze twee stappen ook stap drie van toepassing.

1. De stoel

Zithoogte

Zet je voeten plat op de grond, en zorg ervoor dat je bovenbenen horizontaal zijn (dus knieën 90°). Houd rekening met wisselende hakhoogte.

Zitdiepte

Schuif de zitting zo naar voren of naar achteren dat er tussen de binnenkant van de knie en de voorkant van de zitting 2 tot 4 vingers passen. Zo voorkom je afknellen of te weinig ondersteuning.

Rugleuning

Stel de rugleuning zo in dat de bolling zich ongeveer ter hoogte van je broekriem bevindt.



ArMLEUNINGEN

Stel deze zo in dat je onderarmen met ontspannen schouders horizontaal op de arMLEUNINGEN liggen. Je bovenarmen moeten zo dicht mogelijk tegen je lichaam zitten. Als je stoel geen arMLEUNINGEN heeft, laat dan tijdens het typen je armen op je tafelblad rusten. Als dat het geval is, schuif het toetsenbord en de muis dan wat verder naar achteren dan je anders zou doen.

2. Het bureau

Bureauhoogte

Je bureau staat op de juiste hoogte als het bureaublad gelijk staat aan de hoogte van de arMLEUNINGEN van je stoel.

Toetsenbord

Gebruik je toetsenbord zo plat mogelijk (dus pootjes ingeklapt). Plaats het toetsenbord zo dat je met je armen op de arMLEUNINGEN kunt typen. Let op dat je je armen niet gaat uitstrekken om bij het toetsenbord te komen. Plaats de muis zo dicht mogelijk naast je toetsenbord.

Beeldscherm

Plaats het beeldscherm bij voorkeur haaks op het raam en op enige afstand (zo kijk je niet tegen het (zon)licht). Vermijd reflecties van zon of lampen in je beeldscherm. Zorg dat je beeldscherm recht voor je staat; dit voorkomt een verdraaide houding. Zet je beeldscherm zo ver naar achteren dat hij ongeveer 60 a 70 cm van je ogen staat. De hoogte is goed



als de bovenkant van het glas ongeveer op ooghoogte of iets lager is. Gebruik zo nodig een stapeltje boeken om de juiste hoogte te realiseren.

3. Met een Laptop

Veel collega's werken thuis op een TU Delft-laptop. Langer dan 2 uur per dag zonder hulpmiddelen op een laptop werken is echter slecht voor je houding en dus niet toegestaan. Onderstaand is beschreven wat je extra moet doen om ook met je laptop ergonomisch verantwoord te kunnen werken.

Verplichte hulpmiddelen

Het is verplicht om bij een laptop de volgende hulpmiddelen te gebruiken:

- Los beeldscherm
- Los toetsenbord
- Losse muis

Laptop als tweede beeldscherm

Als je de laptop als tweede beeldscherm wil gebruiken, dan is het gebruik van een laptopstandaard verplicht. Zet het geheel zo neer dat het laptopscherm zo goed mogelijk naast het extra beeldscherm komt (op dezelfde afstand en hoogte).

Vragen?

Als je nog vragen hebt over je thuiswerkplek die niet in dit document worden beantwoord of als je speciale voorzieningen nodig hebt (zoals een aangepaste stoel), neem dan contact op met je [HSE-adviseur](#).