

Instellen thuiswerkplek

Als je een volledig ingerichte en ergonomisch verantwoorde werkplek hebt (met een goede 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. Heb je dit niet? Lees dan vanaf stap drie hoe je toch prettig je werkplek kan inrichten.

1. De stoel

Zithoogte

Zet je voeten plat op de grond, met je bovenbenen horizontaal (dus knieën 90°). Houd rekening met wisselende hakhoogte en pas je zithoogte daarop aan.

Zitdiepte

Schuif de zitting zover 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 je 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. En houd je armen zo dicht mogelijk langs je lichaam.



2. Het bureau

Bureauhoogte

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

Toetsenbord

Gebruik je toetsenbord zo plat mogelijk (dus eventuele pootjes ingeklapt). Plaats het toetsenbord zo dat je met je armen op de arMLEUNINGEN kunt typen. Dus let op dat je niet naar achteren gaat reiken. Houd de muis zo dicht mogelijk naast je toetsenbord.

Beeldscherm

Zet je beeldscherm zo ver naar achteren dat deze 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 hoogte aan de juiste hoogte te realiseren. Zorg ook dat je beeldscherm niet voor het raam staat en je geen last hebt van reflectie van lampen.



3. Met een Laptop

Werk je op je TU Delft laptop? Dan kun je bovenstaande adviezen over toetsenbord en beeldscherm niet altijd toepassen. Misschien heb je nog wel wat toebehoren in huis? Hieronder vind je een aantal tips om toch een acceptabele werkplek te hebben.

- Koppel een los toetsenbord en een losse muis aan je laptop.
- Plaats de laptop zelf op enige afstand bovenop een stapeltje boeken, zodat je in de buurt komt van de juiste beeldschermhoogte.
- Pas de afstand tot je laptop zo aan dat je er prettig op kunt kijken. Speel desnoods met de zoom-instellingen rechtsonder in Word, Excel, etc.

4. De stoel en het bureau

Heb je geen echte bureaustoel en geen in hoogte verstelbaar bureau, dan heb je vaak wel een prettige eetkamerstoel en een bruikbare tafel.

- Gebruik eventueel een kussentje om de juiste zitdiepte te realiseren.
- Als je geen armleuningen aan je stoel hebt, steun dan tijdens het typen met je armen op het tafelblad. Het toetsenbord en de muis schuif je dan wat verder naar achteren.
- Pas de tafelhoogte zo nodig aan door er een paar blokjes (of boeken) onder te leggen. Of ga (als de tafel te hoog is) op een kussen zitten en gebruik eventueel een voetensteun of een stapeltje boeken zodat je voeten ondersteuning hebben.