

DEKRA werkt al bijna 100 jaar aan veiligheid. In Nederland zijn we marktleider op het gebied van arbeidsveiligheid in de industrie. Onze diensten zijn een essentieel onderdeel van DEKRA's missie om de wereldwijde partner in veiligheid te worden. In de arbeidsveiligheid zijn wij onder andere actief in de petrochemie, chemie, olie en gas, energie, bouw & infra en farma & voedselindustrie. We ontzorgen onze klanten met een uitgebreid dienstenaanbod bestaand uit:

CONSULTANCY - PROJECT SUPPORT - TRAININGEN

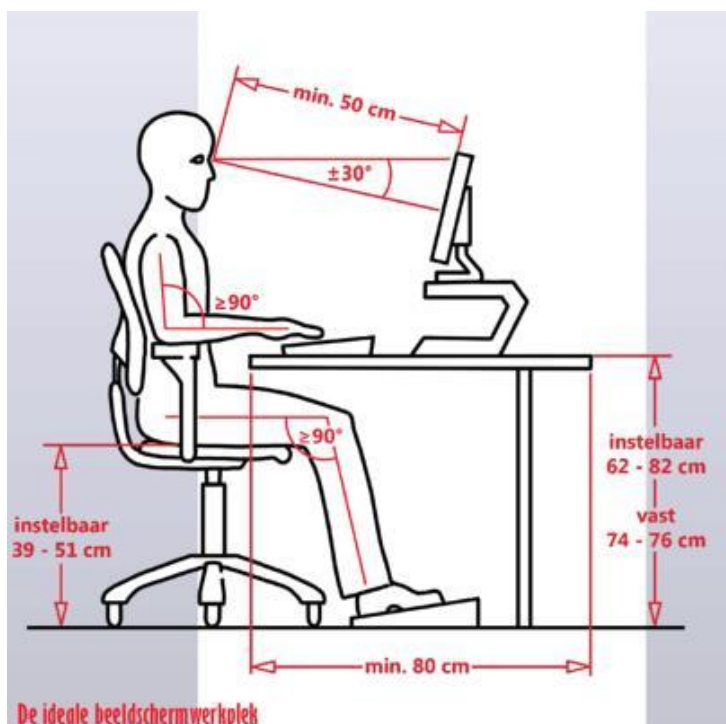
Toolbox Thuiswerken



Vanwege de coronamaatregelen werken veel mensen thuis. Dit is een andere omgeving dan het kantoor, waar doorgaans ook speciaal meubilair voor beeldschermwerk aanwezig is. Thuis kan het lastiger zijn om rustig te werken en te zorgen voor een goede werkplek. Het is wel belangrijk om hier aandacht aan te besteden en zo klachten te voorkomen. De volgende tips kunnen helpen om thuis zo prettig mogelijk met een beeldscherm te werken.

De ideale situatie

Het ideaalplaatje voor een beeldschermwerkplek is een eigen werkplek met een voldoende groot bureau, een losse muis, groot beeldscherm en een los toetsenbord. Dat ziet er zo uit:



Instelling van de thuiswerkplek

In de praktijk hebben we niet altijd een ideale werkplek. Vooral als je alleen een laptop gebruikt, is het lastig een goede werkhouding aan te nemen. Wanneer je twee uur of meer beeldschermwerk verricht, zijn aanpassingen een must. Gebruik dan minimaal een losse muis en daarnaast een apart beeldscherm of een laptopstandaard met een los toetsenbord.

Het ook zeer aan te raden een goede verstelbare bureaustoel te gebruiken. Heb je die niet, gebruik dan een stoel waarmee je bij benadering kan zitten als op de afbeelding. Gebruik een steun of kussen om rechtop te zitten en je armen en benen in een (bijna) rechte hoek. Bij het werken aan de eettafel is het blad vaak te hoog voor een ontspannen werkhouding. Daarom kunnen al snel klachten ontstaan.

Voor mensen met een leesbril of beeldschermbril kan het prettiger zijn om het beeldscherm wat lager te zetten dan op het plaatje. Let er dan wel op dat het hoofd niet naar voren buigt.

Licht op de werkplek

Er moet voldoende licht op de werkplek zijn om aantekeningen te kunnen lezen. Probeer er rekening mee te houden om je beeldscherm dwars op het raam te zetten om last van ogen en hoofdpijn te voorkomen. Een raam in de kijkrichting geeft hinder door grote contrasten. Wanneer je met je rug naar het raam zit kun je hinder van spiegeling ondervinden.

Afwisseling

Rechtop zitten en rustig en ontspannen werken helpen om extra spierspanning te voorkomen. Let hier speciaal op bij beginnende klachten aan nek, rug, schouders, handen of polsen. Het is ook erg belangrijk om regelmatig pauzes te nemen en te bewegen. Ga elk half uur even weg van je plek voor wat beweging. Je vindt thuis vast een klusje tussendoor, waarbij je even andere spieren gebruikt. Telefoneren kan je meestal goed staand of zelfs lopend doen. Je pauze tussen de middag is ideaal voor een lekkere lunchwandeling (met inachtneming van de 1,5 meter afstand tot anderen en de andere maatregelen).