

CHECKLIST

THUISWERKPLEK

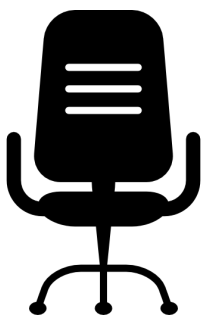
Maakt van thuiswerken een succes!



1

VASTE PLEK IN HUIS

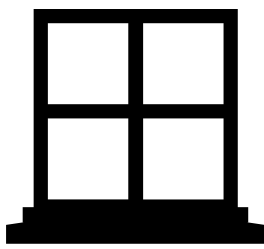
Zorg voor een vaste werkplek in huis. Het liefst een werkplek waar ongestoord en geconcentreerd gewerkt kan worden



2

GOEDE BUREAUSTOEL

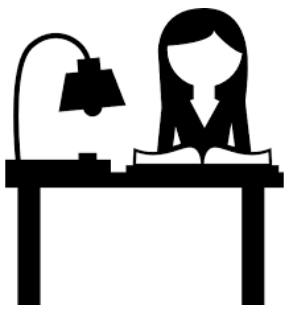
Uit onderzoek is gebleken dat een ergonomische bureaustoel als eerste prioriteit aangegeven wordt om van thuiswerken een succes te maken



3

VEEL VENTILATIE

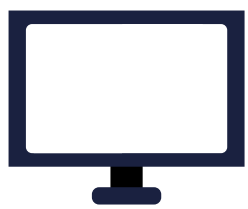
Zorg voor frisse lucht op de werkplek. Continue ventilatie of regelmatig open zetten van een raam zorgt voor een gezonde luchtstroom



4

VERSTELBAAR BUREAU

Een bureau dat makkelijk verstelbaar is, zodat het precies op uw hoogte afgesteld kan worden. Dit kan met een slinger of elektrisch verstelbaar



5

SCHERM OOGHOOGTE

Om echt goed achter uw bureau te zitten, is een monitorarm geen overbodige luxe. U zorgt ervoor dat u de monitor op ooghoogte hangt, waardoor u ontspannen kunt zitten



6

VOLDOENDE PAUZE

Bouw regelmatig pauzes in en gebruik deze pauzes om een wandeling in het park of in de buurt te maken en krijg energie!

Voor de beste tips!