

## **Arbo-tips om zo goed mogelijk te kunnen thuiswerken.**

Het is in deze situatie niet mogelijk thuis de arbo werkplekondersteuning te bieden die we normaal op Tilburg University aanbieden. We vragen je begrip hiervoor. We geven je graag wat tips om zo goed mogelijk vanuit huis te kunnen werken.

1. Kies een vaste plek in huis waar je gaat werken. Of dat nu de hoek van de eettafel is of een werkplek op een werk- of slaapkamer.

Ga bij voorkeur op een plek zitten met het raam aan de zijkant. Als je last hebt van lichtreflectie op je beeldscherm, kun je eventueel de gordijnen een beetje sluiten.

2. Zorg voor voldoende verlichting boven je werkplek.
3. Heb je een kantoorstoel bij een eettafel staan? Een goed instelbare stoel is het mooiste natuurlijk. Het is ook prima als je je bureaustoel op de campus komt ophalen en hem thuis gebruikt de komende tijd.
  - Stel de armsteunen van de stoel dan in voor een goede, ontspannen steun van de armen;
  - Plaats de stoelzitting vervolgens hoger, zodat de armsteunen op dezelfde hoogte staan als het tafelblad;
  - Zet iets onder de voeten zodat de bovenbenen horizontaal gesteund worden op de stoel.

Heb je bovenstaande niet? Probeer dan de zitting van je stoel, die je gebruikt, eventueel wat te verhogen (bijvoorbeeld met een kussen). Dit zodat, als je onderarmen op tafel liggen, je de schouders niet te veel hoeft op te trekken (vaak is een eettafel te hoog);

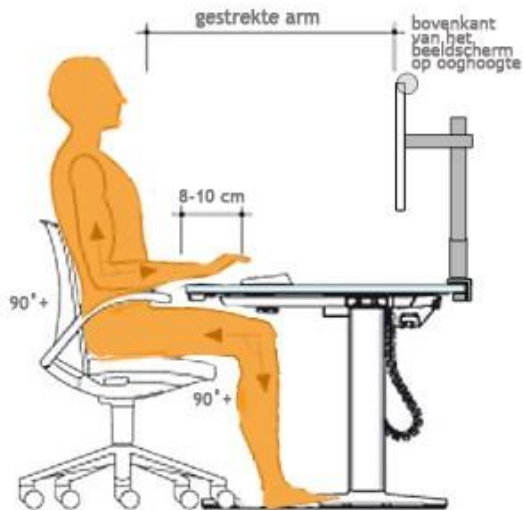
4. Gebruik, indien mogelijk, bij je laptop een apart toetsenbord, een aparte muis, en een losse monitor.

Steun de armen goed op tafel met het toetsenbord iets verder weg. Maar houd de rug recht en voorkom voorover hangen. Voorkom typen met gestrekte armen. Dit geeft een verhoogde spanning in de arm-, schouder- en nekspieren.

Stel, indien je een aparte monitor gebruikt, deze in op de goede hoogte. Zet je monitor op ongeveer een armlengte afstand. Heb je geen aparte monitor? Plaats je laptop dan op een verhoging (bijvoorbeeld een stapel boeken). Dit zo dat de bovenrand van het scherm iets onder ooghoogte komt.

Door het losse toetsenbord, de losse muis en het verhogen van het scherm ontstaat een meer ontspannen werkhouding en minder kans op gezondheidsklachten. Wees bij het werken op de laptop zonder hulpmiddelen extra alert op het ontspannen van je schouder- en nekspieren en beweeg extra, zodat de spieren goed doorbloed blijven.

Zie hieronder een tekening die aangeeft wat de meest optimale instelling is voor bureauwerk:



5. Gebruik bij telefonisch contact bij voorkeur oortjes, een koptelefoon of de speakerfunctie. Skype biedt veel mogelijkheden om samen te werken. Je kan daarmee bijvoorbeeld een document op je scherm zetten waar je samen naar kunt kijken en als je wil, kan je elkaar zien via de video optie.
6. Probeer structuur aan te brengen in je dag en je uren goed in te delen. Hiermee blijf je het meest productief. Neem pauzes, haal koffie etc. net zoals je dat normaal op kantoor zou doen. Wissel zittend werk regelmatig af met rondlopen, bewegen of het doen van oefeningen. De gouden regel is minimaal ieder uur vijf minuten, elke twee uur tien minuten rekken en strekken. Download eventueel het programma Ctrl WORK in het softwarecenter. Dit geeft aan wanneer je een pauze moet nemen.
7. Bel of skype regelmatig met de mensen met wie je normaal ook contact hebt. Maak app-groepen aan met je team om in contact met elkaar te blijven, ook voor social talk. Team overleggen gaan prima via Skype.

Ervaar je problemen met het thuiswerken op welk vlak dan ook? Bespreek dit dan met je leidinggevende.

Wil je meer weten over welke applicaties je kan en hoe te gebruiken, zie:

<https://www.tilburguniversity.edu/nl/intranet/werkplek/thuiswerken>

**Voor ondersteuning** kun je mailen naar [itsupport@tilburguniversity.edu](mailto:itsupport@tilburguniversity.edu), of bellen met **013-4662222**



