

Thuiswerken

Instellen werkplek

- 1** Ga met je billen achter op de stoel zitten. Zit rechtop, met de bolling van de rugleuning in de holling van je rug. Heeft jouw stoel geen bolling? Gebruik dan een kussentje.
- 2** Zet beide voeten plat op de grond. Als dit niet lukt, gebruik dan een verhoging onder je voeten.
- 3** Verhoog je laptop, zodat de bovenkant van het scherm op ooghoogte is. En gebruik een los toetsenbord en muis.
- 4** Probeer te zitten met ontspannen schouders. Dit lukt het best met je ellebogen op, of net iets boven tafelhoogte.
- 5** Zorg dat je ellebogen dicht bij het lichaam blijven wanneer je de muis gebruikt. Als je jouw arm ver uitstrekt tijdens het muizen, ligt de muis te ver weg.



Tips voor prettig werken

Afwisseling

Probeer zo veel mogelijk afwisseling in je werkhouding te brengen. Ga af en toe een half uurtje staand werken of loop rond als je belt (en je geen computer nodig hebt om je gesprek te voeren).

Micropauzes

Probeer je te houden aan vaste micropauzes (vijf minuten per uur of twee minuten per half uur). Waarbij je even opstaat van je werkplek, wat te drinken pakt of oefeningen doet. Hierdoor kun je je beter concentreren.



Wil je meer informatie of weten wat Acture voor jouw bedrijf kan betekenen? Neem contact met ons op, we denken graag met je mee.

info@acture.nl

+31 (0)24 890 94 70