

Tips van René

voor het omgaan met hybride werken...



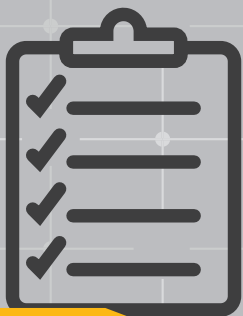
Zorg voor de juiste instellingen van uw werkplek

Een goed ingestelde werkplek betekent dat u uw werk goed en gezond kunt uitvoeren. Hierbij is de kans op rug-, nek-, schouder- en armklachten minimaal. Heb aandacht voor uw werkhouding en neem dus de tijd om uw bureaustoel en bureau goed in te stellen. Zet hiernaast uw bureaustoel ook in een 'losse' stand.



Creëer de juiste omgeving

De temperatuur zou comfortabel moeten zijn, idealiter tussen 21-24 graden. Laat frisse lucht binnen om de luchtkwaliteit verbeteren - of overweeg het gebruik van luchtreinigers. Planten en daglicht verbeteren de sfeer en productiviteit



Organiseer uw dag

Routine en planning kunnen u een basis geven terwijl een "to do" lijst en doelen een focus geven. Vergeet niet om goed te slapen en genoeg "down time". Rustige oefeningen en tijd buiten zijn zeer goed voor zowel het fysieke als geestelijk welbevinden.



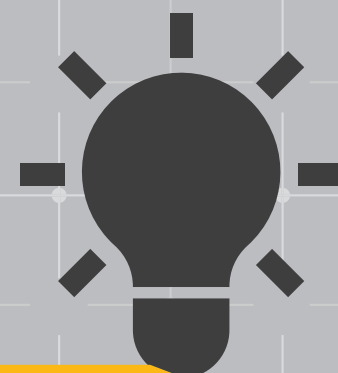
Opstaan

Staan werken kan helpen om u in beweging te houden. Een staand bureau is ideaal of zet uw laptop op een willekeurige vlak oppervlak op stahoogte. Een voorbeeld van een goed regime is 20 minuten zittend, acht minuten staand, twee minuten bewegen.



Beweeg meer en neem pauzes

Blijf niet te lang zitten, regelmatige beweging is belangrijk. Sta 2 à 3 keer per uur op van uw stoel voor 30-60 seconden of 5-10 minuten elke uur. Ook is het uitvoeren van micro-oefeningen belangrijk (eenvoudige stoel gebaseerde bewegingen) dit voor zo'n 2 minuten in elk uur.



Verlichting

Verlicht het werkgebied in plaats van het scherm, voeg indien nodig een lamp toe. Zorg ervoor dat er geen schittering of reflectie op uw scherm heeft. Voor elke 20 minuten dat naar een scherm wordt gekeken, afwisselen met 20 seconden kijken naar iets dat 6 meter verderop ligt - om digitale oogvermoeidheid te minimaliseren.