

# Checklist telewerk





Thuis beschik je niet altijd over dezelfde mogelijkheden als op kantoor, maar deze checklist kan jou al een eindje vooruit helpen!

JOUW WERKPLEKJE	
<input type="checkbox"/>	De werkstoel is stabiel en comfortabel
<input type="checkbox"/>	De voeten steunen plat op de grond
<input type="checkbox"/>	De onderrug wordt ondersteund
<input type="checkbox"/>	De tafel/bureau heeft een goede werkhoogte (= ellebooghoogte)
<input type="checkbox"/>	De tafel/bureau is groot genoeg (aanbevolen: 120cm x 80cm)
<input type="checkbox"/>	Benen en voeten hebben voldoende vrije ruimte onder de werktafel

JOUW WERKOMGEVING	
<input type="checkbox"/>	De werkruimte kan verlucht worden
<input type="checkbox"/>	Kamertemperatuur: 21°-23°
<input type="checkbox"/>	Voldoende (natuurlijke of kunstmatige) verlichting aanwezig
<input type="checkbox"/>	De ruimte is vrij van storende geluiden
<input type="checkbox"/>	De vloer is effen en vrij van obstakels



## JOUW BEELDSCHERM



	De bovenkant van het beeldscherm staat op ooghoogte (gebruik van laptop houder, extern scherm of onderlegger)
	Afstand tot het scherm laat toe het scherm te lezen zonder hoofd, nek of rug te buigen
	Positie beeldscherm recht voor jou
	Geen weerkaatsing op het scherm



## JOUW TOETSENBORD EN MUIS

	Gebruik van een vrijstaand toetsenbord en muis
	Steunvlak voor toetsenbord en muis is stabiel en groot genoeg
	Toetsenbord staat vlak voor jou
	Muis ligt vlak naast het toetsenbord

## SIT FIT

	Beweeg elke 30 minuten
	Varieer regelmatig van houding, wissel zittend werk af met staand werk