

# GEZOND TELEWERKEN

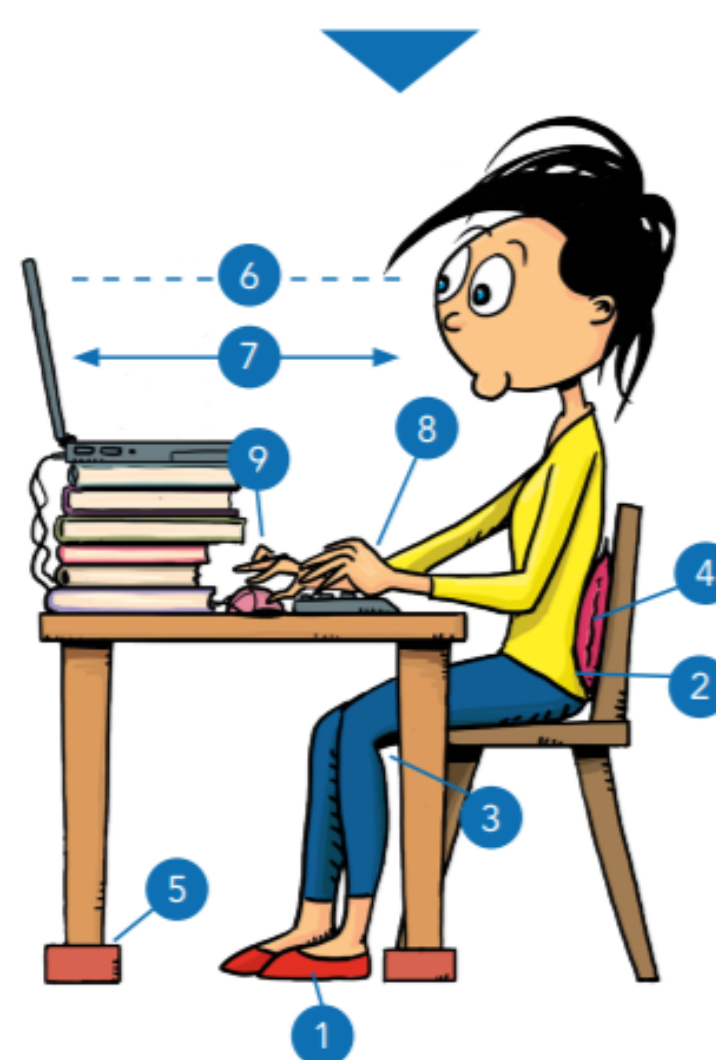
## TIPS VOOR THUISWERKERS

### ● *Tips voor een goede zithouding*



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

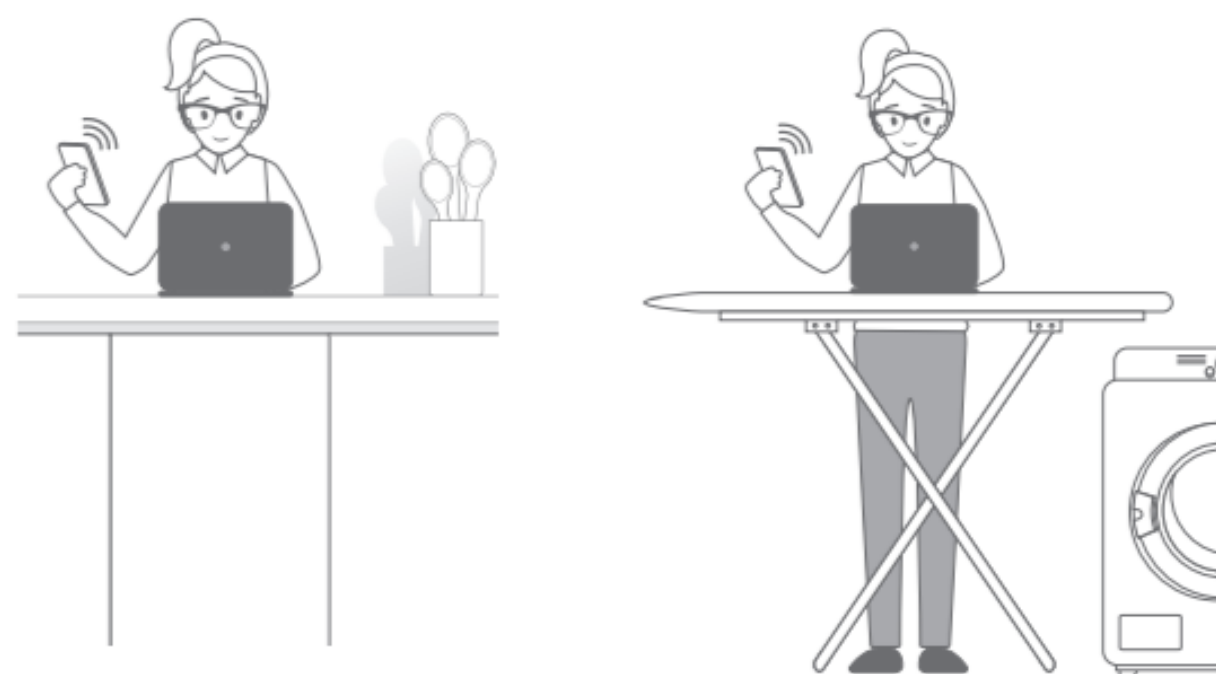
### Oplossingen voor onverwacht telewerk



### *Tips om het zitten te doorbreken* ●

#### *Wissel af tussen zittend en staand werk:*

1. **Sta op** om te telefoneren of na te denken.
2. Maak je eigen staande bureau door je **strijkplank of keukenwerkvlak** te gebruiken.
3. Stuur je collega's een vergaderverzoek met de titel: **staand overleg: ....**
4. Las korte pauzes in van 2 tot 3 minuten en maak er gebruik van om op te staan.
5. Wil je sta- en beweegmomenten inlassen, maar vergeet je ze?  
Maak een reminder voor jezelf (download bijvoorbeeld de StandUp!-app).



#### *Doe fysieke activiteiten tijdens de pauzes:*

1. Maak **een concreet plan** om meer te bewegen (wat, waar, wanneer en met wie).
2. De middagpauze leent zich uitstekend als **wandel- of jogmomentje**.
3. Las regelmatig een **actieve pauze** in: strek je armen en benen, ontspan je nek en schouders, speel samen met je hond of huisdier, ...
4. Ga af en toe wat water bijtanken, zet de ramen open om te verluchten, wandel rond tijdens het telefoneren, ...  
**elke stap telt!**

