

Allereerst is thuiswerken een heel andere dynamiek dan werken op een bedrijfslocatie. Dit vraagt ook een andere aanpak, schematisch werken, doelgericht en geconcentreerd kunnen werken. Buiten de inrichting van je werkplek is het goed om eerst te starten met je normale routine. Enkele praktische tips;

- Werken in je pyjama lijkt leuk maar is niet of minder productief. Trek de kleren aan die je aantrekt als je naar het kantoor gaat, het houdt je meer gefocust;
- Stel uw normale uren in en behoud deze;
- Houdt vast aan uw normale routine en werkuren alsook aan lunchpauze/koffiebreaks;
- Sportieve tip: gebruik gerust de tijd die je normaal spendeert voor het openbaar vervoer of de file van en naar het werk voor een wandeling of andere sportieve activiteiten (in lijn met de overheidsinstructies);
- Het is makkelijker om afgeleid te worden bij het thuiswerken. Daarom raden we jullie aan om herinneringen in te stellen of taken te plannen in je agenda. Bepreek zeker de lopende activiteiten door met je leidinggevende;
- Ook op het werk staat de TV niet aan of zitten we niet constant social media te raadplegen, doe dit dan ook niet aub van thuis uit.

Daarnaast hebben we het over gezond werken en dan met name ergonomie. De trend bij veel thuiswerkers is om te werken aan de keukentafel of op de bank en richten daar niet specifiek een plek voor in of gebruiken geen hulpmiddelen voor een gezonde houding. Om je (thuis)werkplek zo ergonomisch en veilig mogelijk te maken zijn er vele producten beschikbaar.

Een overzicht ter illustratie:

Hardware

- Toetsenborden
- Muizen
- Laptopsteunen
- Wifi repeater

Algemene artikelen

- Traditionele kantoorartikelen
- Catering producten
- Schoonmaak materialen

Ergonomie op de fysieke werkplek

- Goede stoel
- Goed bureau
- De juiste verlichting
- Voetensteun of rugsteun
- Verstelbaar beeldscherm of een goede laptopsteun
- Losse muis en toetsenbord met een muismat en eventueel een polssteun

Checklist (thuis)werkplek

Stroom

- Goedgekeurde stroomvoorziening

Internet

- Wifi access point
- Powerline kit
- Wlan repeater
- Extra lange netwerkkabel.
- Externe harde schijf om de nodige documenten vanop kantoor mee naar huis te nemen.

Neem beveiligde in verband met de AVG

Webcam

- Externe webcam

Printen

- Goede printer
- Papier
- Passende inktcartridges
- Schredder

Hardware

Denk bijvoorbeeld aan toetsenborden, muizen, laptopsteunen of bijvoorbeeld een wifi repeater, maar vergeet ook headsets om kwalitatief op afstand te kunnen vergaderen niet.

Ergonomie op de fysieke werkplek

Een goede werkplek in huis bestaat minstens uit een goede stoel, een goede tafel en de juiste verlichting. Voor werken met computers en beeldschermen gelden in principe dezelfde regels als op kantoor. Zo moet het scherm in een hoek van 90 graden staan en moet er altijd zijdelingse lichtinval zijn (een raam aan de zijkant en dus niet voor of achter je scherm). Eventueel kan je zorgen voor bijkomende verlichting door middel van een bureaulamp.

Daarnaast heb je natuurlijk een computer of laptop nodig. Het beeldscherm van een laptop is niet verstelbaar waardoor je eigenlijk maar maximaal twee uur na elkaar werken achter een laptop mag werken. Zit je langer dan twee uur te werken achter een laptop, dan kan je dus beter nekspanning voorkomen door een verstelbaar beeldscherm aan te sluiten of minstens een goede laptopsteun te gebruiken. Bij een extern beeldscherm zal je ook een verbindingkabel nodig hebben.

Ergonomisch is het ook beter om gebruik te maken van een losse muis en toetsenbord, aan te vullen met een muismat en eventueel een polssteun om de druk op de middelste polsenuw te verminderen en zo het carpaal tunnelsyndroom te voorkomen.

Checklist (thuis)werkplek

Een stoel moet voldoende steun en een goede werkhouding bieden. Is dit niet het geval, dan is het wenselijk om een verstelbare bureaustoel aan te (laten) schaffen.

Bij de meeste mensen zal de tafel thuis niet verstelbaar in de hoogte zijn maar probeer dan in elk geval een tafel te kiezen die de ideale hoogte benadert. Belangrijk hierbij is ook dat je niet te lang in dezelfde houding zit maar regelmatig eens even recht staat en beweegt. Ook een voetensteun of rugsteun kunnen helpen om een ideale werkhouding te creëren.

Wil je het ineens grondig aanpakken en een nieuw bureau aanschaffen? Kies dan zeker voor een in de hoogte verstelbaar model.

Stroom

Ook de thuiswerkplek dient net als op kantoor voorzien te zijn van een voor een kantooromgeving goedgekeurde stroomvoorziening. Deze goedgekeurde toepassing leveren wij.

Internet

Naast de hardware is ook een goede internetaansluiting onontbeerlijk. De meeste hebben dit sowieso in huis maar misschien is het bereik niet optimaal in je werkruimte. In dat geval biedt een bijkomend wifi access point, een powerline kit of een wlan repeater soelaas. Of je kan rechtstreeks op de router aansluiten met een extra lange netwerkkabel.

Met enkel een goede internetaansluiting kom je er natuurlijk nog niet. Het handigst is wanneer je via het internet toegang hebt tot de werkdocumenten en de mailserver. Dit verloopt in vele gevallen via cloud based solutions of een vpn verbinding. Is dit op korte termijn niet in te regelen, dan kan een externe harde schijf tijdelijk een oplossing zijn om de nodige documenten vanop kantoor mee naar huis te nemen.

Webcam

Wanneer veel mensen thuis werken is het natuurlijk belangrijk om contact met de collega's te houden. Ook meetings zullen vaak verlopen via online oplossingen zoals bijvoorbeeld Skype, Teams etc. Om een optimale geluidskwaliteit te garanderen kan je best gebruik maken van een headset of oortjes met ingebouwde microfoon. Beschikt je computer of laptop niet over een kwalitatieve ingebouwde webcam? Dan is een externe webcam handig om je meetings ook van beeld te voorzien.

Printen

In de digitale wereld van vandaag wordt er steeds minder geprint. Toch kan het in een aantal gevallen handig zijn om je document toch uit te printen. Zorg in dat geval voor een goede printer en voldoende papier en passende inktcartridges in je thuishkantoor. Om thuis documenten veilig te kunnen vernietigen kan je denken aan een schredder.

Algemene artikelen

Uiteraard kun je ook de traditionele kantoorartikelen, catering producten of bijvoorbeeld schoonmaak materialen, waaronder wc papier op het bedrijf of thuis laten bezorgen.

Checklist (thuis)werkplek

Contactgegevens:
Sergej Veltman
Telefoon: 0320-74 80 83
Direct: 0651449008
sergej@werkplek-management.nl

De prijzen ex-BTW en inclusief verzendkosten. De pakketten worden met toestemming van de werkgever aan huis afgeleverd.

THUISWERK OPTIES	PRODUCT	TOTAAL
BUDGET	Draadloos toetsenbord en muis Muismat Headset Laptopsteun	€ 69,95
BASIC	Draadloos toetsenbord en muis Muismat Headset Laptopsteun Voetsteun	€ 99,95
DELUXE	Ergonomische muis(draad) LET OP: Links- of Rechtshandig Toestenbord (draad) Headset Laptopsteun Voetsteun	€ 159,95
DELUXE(draadloos)	Ergonomische muis(draadloos) LET OP: S/M/L Toestenbord (draadloos) Headset Laptopsteun Voetsteun	€ 209,95

Thuiswerk pakketten

Contactgegevens:
Sergej Veltman
Telefoon: 0320-74 80 83
Direct: 0651449008
sergej@werkplek-management.nl