

**Ergonomie en
social distancing
op kantoor**

Hoe kan het beter
met anderhalve meter?

**Gezond
TELEWERKEN
wordt de norm**



**Ken je
KLASSIEKERS**

**BEWEGEN
op kantoor blijft
belangrijk**

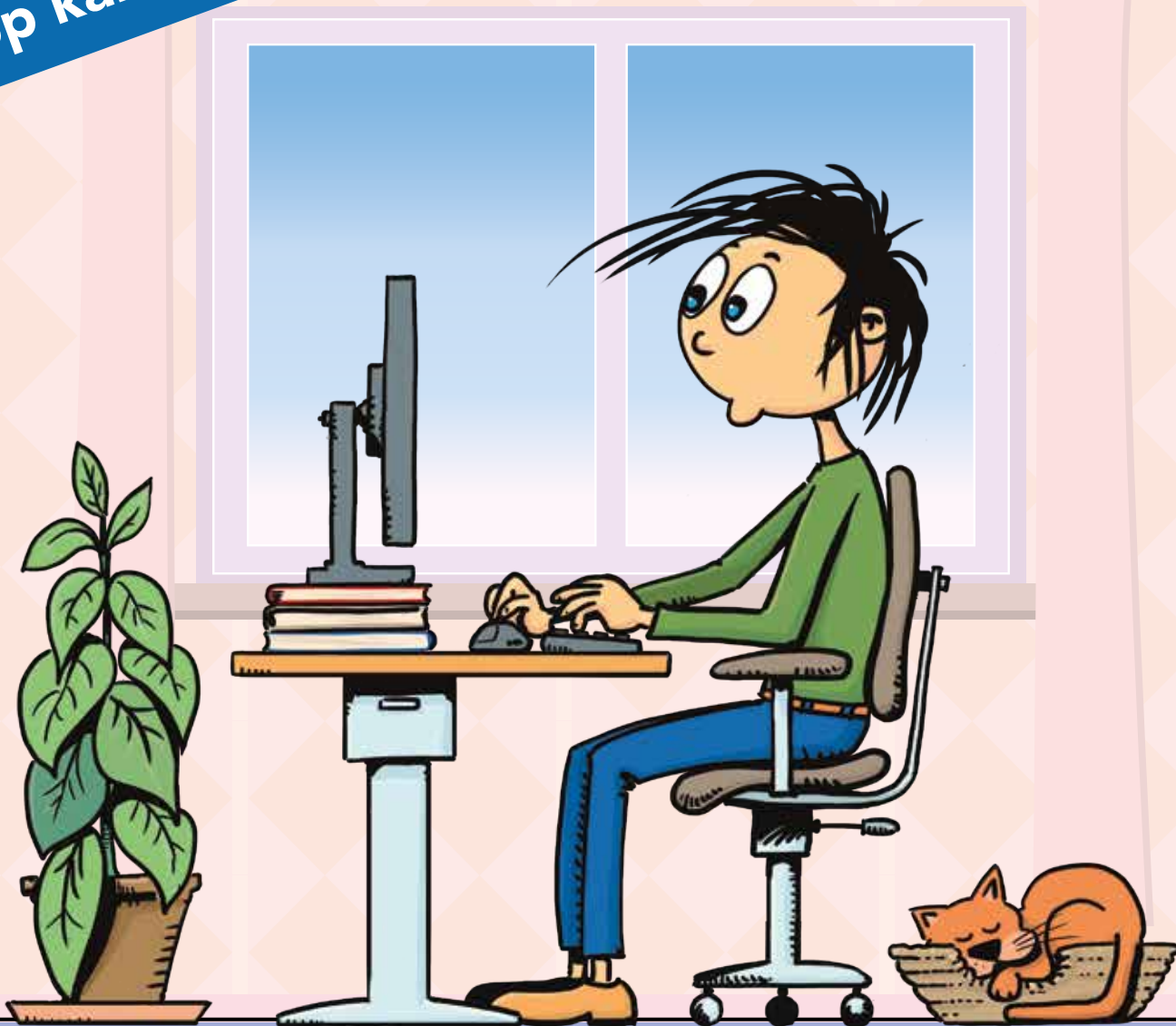


© 2020 VerV – beroepsvereniging voor ergonomie

Een advies van VerV –
de beroepsvereniging voor ergonomie



www.verv.be
info@verv.be



Gezond TELEWERKEN wordt de norm

- Ergonomie thuis is een gedeelde verantwoordelijkheid
- Investeer in een beleid rond telewerk
- Minimale uitrusting voor de telewerker is:
 - Een voldoende groot scherm of een verstelbare laphouder
 - Een apart toetsenbord
 - Een aparte muis
 - Een laptoprugzak of trolley
 - Een bureaustoel (kan ook bijv. via groepsaankoop)
- Informeer je telewerkers over ergonomische tips
- Voorzie een online videoconsult met een ergonoom voor telewerkers met vragen of fysieke klachten

Hoe kan het beter
met anderhalve meter?



Ken je KLASSIEKERS

- Verlucht de ruimte regelmatig
- Zorg voor dieptezicht (coronatip: vermijd niet-transparante tussenschermen die zicht en licht wegnemen)
- Zorg voor voldoende (dag)licht
- Vermijd reflecties (coronatip: vermijd transparante tussenschermen die onaangename reflecties veroorzaken)
- Plaats de tafels loodrecht op het venster
- Vermijd ogen in de rug
- Vraag advies aan de ergonomoom

Hoe kan
het beter
met anderhalve
meter?



BEWEGEN op kantoor blijft belangrijk

Stimuleer je medewerkers om op kantoor regelmatig het zitten te onderbreken en voldoende te bewegen.

Volgende tips kunnen daartoe bijdragen:

- Blijf wisselwerken: sta regelmatig recht, ook tijdens digitale vergaderingen
- In de lift kan social distancing niet, gebruik dus meer dan ooit de trap
- Haal regelmatig een glas water
- Ga regelmatig je handen wassen
- Aangepaste looproutes zijn een kans om meer te bewegen