

Checklist thuiswerkplek



Tijd voor een thuiswerkplek?

Thuiswerk is op korte tijd de norm geworden. Omdat we meer tijd doorbrengen in ons thuishkantoor, is het ook belangrijk dat we deze omgeving ergonomisch inrichten.

Om u te helpen bij het maken van de juiste keuzes en ervoor te zorgen dat u niets vergeet, heeft Bau Interieur deze handige checklist opgesteld.

U vindt hier een beknopte olijsting met praktische en technische aandachtspunten, weetjes en keuzemogelijkheden.

Het ontwerp zelf is uiteraard 100% maatwerk en staat of valt met de vaardigheden van uw interieurarchitect.

Geraakt u er zelf niet uit? Misschien is Bau Interieur wel de juiste partner voor u.



**Gun uzelf
het nodige werkcomfort.
Ook thuis.**

Inhoud

Basisvereisten

- Een goede bureautafel
- Een goede bureaustoel

05

06

07

Aandachtspunten

- Lichtinval
- Verlichting
- Akoestiek
- Bergruimte en zo

08

09

10

11

12



Basisvereisten

Een goede bureautafel

Afmetingen

Een standaard bureautafel op kantoor meet al snel 160 x 80 cm. Thuis moet u minstens een werkblad van 140 x 70 cm voorzien.

- **Diepte.** De diepte heeft het meeste belang. Bij een minder diep bureau kan u uw benen niet strekken als het bureau tegen een muur staat. Het scherm of uw laptop moeten op voldoende afstand kunnen staan.
- **Breedte.** De breedte is van minder belang. Voorzie voldoende ruimte voor uw persoonlijke manier van werken.
- **Hoogte.** Een goed bureau is bij voorkeur in de hoogte verstelbaar. Dat kan tegenwoordig ook in een lagere prijsklasse.

Aandachtspunten

- Voorzie een vlak oppervlak zonder reliëf. Zeker als u ook vaak schrijft. Houdt u toch van een houtstructuur? Voorzie dan een bureauonderlegger.
- Kies niet voor te scherpe randen aan de zijde waar u zit. Uw onderarmen steunen hier immers op.



Een goede bureaustoel

Bij een goede bureaustoel mag er niets aan de zitpositie en het comfort ontbreken.

- **Verstelbaar.** Zowel de zithoogte, de hoogte en de hoek van de rugleuning, de hoek van de zitting en de positie van de armleuningen zijn verstelbaar.
- **Armsteunen.** Kies bij voorkeur voor een model met comfortabele armsteunen die in de hoogte verstelbaar zijn.
- **Aangepaste wieltjes.** Pas de wieltjes aan aan uw ondergrond. Tapijt of parket vragen om aangepaste wieltjes om de ondergrond zo min mogelijk te beschadigen.





Aandachtspunten

Lichtinval

- Schuine lichtinval. Zorg voor een schuine lichtinval. Ramen staan dus best aan de zijkant en niet voor of achter uw scherm.
- Kan dat niet? Beperk dan toch zoveel mogelijk direct zonlicht in uw schermen. Denk aan zonwering tegen weerspiegelingen van daglicht.



Verlichting

- Voorzie bij voorkeur indirecte verlichting. Dit zorgt voor minder contrasten, schaduwvorming en weerspiegelingen in schermen.
- Voorkom een verblindend effect door reflectie op het bureaublad.
- Voorzie indien nodig een bureaulamp. Plaats deze links als u rechtshandig bent en rechts als u linkshandig bent.
- Voorzie eventueel sfeerverlichting in open legplanken.



Akoestiek

Zeker als u veel telefoneert, is een goede akoestiek belangrijk.

- Kale ruimtes met harde vloeren (keramisch, beton...) klinken hol.
- Kies de juiste raamdecoratie in functie van een maximale akoestische absorptie.
- Denk aan een vloerkleed.
- Is het probleem nog niet opgelost? Praat er dan eens over met mij. Er zijn nog mogelijke oplossingen.



Bergruimte en zo

Een opgeruimde werkplek zorgt voor meer rust in uw hoofd. Zo kan u zicht ten volle concentreren op uw werk.

- Voorzie een ladeblok of pennenlade binnen handbereik.
- Voorzie een stopcontact voor de laptop in het tafelblad om makkelijk en snel in en uit te pluggen.
- Voorzie een USB-laadpunt in het werkblad om uw smartphone of tablet op te laden.
- Voorzie een archiefkast voor dossiers en classeurs als u (nog) veel papierwerk hebt.
- Denk aan een verluchte kast onder de bureautafel voor een desktop.
- Werkt u graag met muziek op de achtergrond? Voorzie de nodige aansluiting voor uw luidspreker(-systeem).
- Werkt u met een laptop? Zorg voor een aangepaste laptopstandaard om het scherm op ooghoogte te brengen of sluit een in de hoogte verstelbaar scherm aan.
- Kies bij voorkeur voor een losse muis en toetsenbord als u langer dan 2 uur aan een laptop werkt.
- Voorzie een strategische plek voor de printer/scanner. Zorg dat de papierlade zeker gemakkelijk te vullen is.





Contact



Een goed
gesprek is altijd
een ideaal
startpunt.

 **bau
interieur**

Roel Haagdoren

+32 495 290 894

roel@bauinterieur.be

www.bauinterieur.be



**bau
interieur**