

# De Ideale Werkplek

<http://www.de-ideale-werkplek.nl/>

Werkt u meer dan 3 dagen per week intensief aan een beeldscherm?  
Werkt u regelmatig 6 uur (of meer) per dag met de computer?  
Verdiert u een groot deel van uw salaris mbv ICT?  
Wilt u geen roofofbouwen plegen op uw lichaam en geest?  
Investeer dan in de-ideale-werkplek.

## Filosofie van de-ideale-werkplek

U komt op de eerste plaats - Uw werkplek moet U optimaal bedienen en zich dus aanpassen aan Uw wensen. Er is geen ideale werkhouding; de mens is niet gemaakt om langdurig te zitten en moet daarom op de werkplek steeds van houding veranderen om klachten door statische belasting te voorkomen. Het meubilair op de werkplek moet uitnodigen om te bewegen. Uw werkplek moet uitgerust zijn met de beste ergonomische hulpmiddelen.

## Praktische invulling van de ideale werkplek

### Zit/sta-tafel

Afwisselend zitten en staan gedurende bureauwerkzaamheden voorkomt statische belasting van het lichaam die de oorzaak is van vele lage rug-, nek en armklachten. Verder voorkomt het vermoeidheid die bij lang zitten ontstaat. Een goede zit/statafel met een ruim/diep werkblad is een essentieel onderdeel van de ideale werkplek!

<http://www.staand-werken.nl/>

### Bureaustoel

Een goede bureaustoel is belangrijk en moet u uitnodigen meer te bewegen. Veel stoelen op de Nederlandse markt voldoen aan dit criterium. Het is belangrijk dat u niet te lang zit; maximaal 1 à 2 uur achter elkaar. Tussendoor kunt u het zitten afwisselen met lopen, staan of met het gebruik van een zadelstoel.

<http://www.ergo-burostoel.nl/>

### Zadelstoel

De zadelstoel stimuleert een gevarieerde en een dynamische zithouding. Bij het zitten komt door kanteling van het bekken automatisch de S-curve in de wervelkolom. De zadelstoel wordt vooral gebruikt ter afwisseling van het zitten in een bureaustoel. De zadelstoel stimuleert door zijn specifieke zit ook het vasthouden van een actievere zithouding als u weer in uw bureaustoel gaat zitten.

<http://www.zadelstoel.nl/>

### TFT Beeldscherm + flexibele arm

Uw monitor moet compact, mooi, flexibel en in hoogte verstelbaar zijn.

### Verlichting

Bij plaatsing van het bureau moet rekening gehouden worden met de daglichtinval. Goede zonwering is belangrijk en het bureau dient dwars op de lichtinval geplaatst te worden om schittering in het beeldscherm te voorkomen. Uit onderzoek blijkt dat daglicht in combinatie met goede verlichting zorgt voor een beter welbevinden. Twee componentenverlichting maakt de verlichting af; een staande lamp voor de indirecte diffuse ruimteverlichting en een bureaulamp voor de plaatselijke verlichting.

### Ergonomische hulpmiddelen

De volgende hulpmiddelen kunnen nuttig zijn: draadloos toetsenbord en (alternatieve) muis, documenthouder, monitorverhoger, Ergobar, CPU-houder, voetenbankje, etc...

<http://www.ergonomics.nl/>

### Creatieve aspecten

Kunst rondom de werkplek en kleurgebruik dat u aanspreekt maken de ideale werkplek af. Daarnaast zorgen planten op de werkplek voor een plezierig werkklimaat.

### Persoonlijke ontspanning

Werk wordt steeds meer topsport; regelmatige ontspanning gedurende en buiten de werktijd is belangrijk. Een nabijgelegen ontspannings- of fitnessruimte mag niet

ontbreken. Tafeltennis, darten, fietsen, zwemmen en ook wandelen tijdens de lunchpauze i.p.v. zitten zijn goede activiteiten om de dagelijkse intensieve computerarbeid te doorbreken. Persoonlijke massage of een automatische massagestoel zijn ook een onderdeel van de ideale werkplek.

### **Meer afwisseling en beweging**

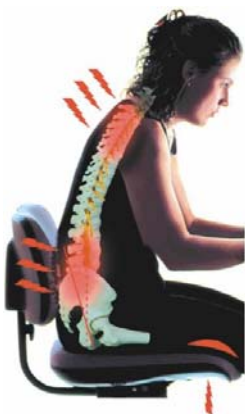
Funest zijn eenzijdige werktaken, zorg voor zoveel mogelijk afwisseling. Zorg voor regelmatige pauzes, waarbij een beeldschermtachograaf nuttig kan zijn. Zorg dat printers, faxen en kasten niet onder handbereik van de werkplek staan, zodat er regelmatig gelopen moet worden. Zorg voor taakrotatie, maak desnoods zelf je eigen kantooruimte schoon! Ga zelf (samen met je collega) je koffie halen en drink regelmatig water. Gebruik zo min mogelijk de lift, traplopen is goed voor de bloedsomloop en conditie. Ga met de fiets of lopend naar kantoor. Maak zoveel mogelijk gebruik van de Windows sneltoetsen waarbij de ergobar een handig hulpmiddel kan zijn. De ideale werkplekgebruiker is verder diegene die op een bewuste wijze gebruik maakt van zijn of haar ideale werkplek en zorgt voor afwisseling. Belangrijk voor wisselwerkplekken is ook het steeds weer opnieuw instellen van stoel en tafel door elke individuele gebruiker. Gemakkelijk instelbaar meubilair is daarbij van groot belang.

### **Werkomgeving**

Een mooi, karaktervol en 'warm' kantoorgebouw, met een goed binnenklimaat zorgt voor een goed welbevinden. Daarnaast zijn prettige en betrouwbare collega's, een goede beloning en zelfontplooiingsmogelijkheden natuurlijk belangrijke randvoorwaarden voor de ideale werkplek. Verder zijn voorzieningen zoals kinderopvang, winkels, openbaar vervoer, parkeergelegenheid en openbaar groen in de buurt van meerwaarde voor de ideale werkplek.

## **Investeren in de ideale werkplek**

Investeren in de ideale werkplek betaalt zichzelf vanzelf weer terug doordat uw gezondheid, creativiteit en productiviteit toenemen. Belangrijk is natuurlijk een goede prijs/kwaliteitsverhouding van de afzonderlijke werkplekcomponenten. Graag maken we een scherpe maatofferte voor uw ideale werkplek! Stuur een e-mail naar:  
[de-ideale-werkplek@witteveen.nl](mailto:de-ideale-werkplek@witteveen.nl)



Zo moet het in ieder geval niet .....

Bekijk de ideale werkplek in detail en surf naar:  
<http://www.project-inrichting.nl/de-ideale-werkplek.html>

Witteveen Projectinrichting BV  
Postbus 86, 1190 AB Ouderkerk a/d Amstel,  
tel: +31-(0)20-4965030 / fax: +31-(0)20-4963052  
(Showroom: Kerkstraat 57, 1191 JE Ouderkerk a/d Amstel)