

Checklist

Checklist Thuiswerken.

Deze checklist gebruik je om snel te zien of je op de goede manier thuis werkt. Je ziet ook wat je nodig hebt om je thuiswerkplek goed in te richten. En wat je sowieso moet hebben in huis en om goed te werken.

Als je 'deels' of 'nee' kunt antwoorden op punten dan kun je dit het beste met je werkgever bespreken. Samen kom je dan tot een oplossing om wel goed thuis te kunnen werken.

Vragen	Deels	Nee	Ja
1. Ik kan makkelijk contact opnemen met mijn leidinggevende vanuit huis.			
2. Ik kan makkelijk overleggen met collega's.			
3. Als ik niet aan mijn werk toe kom omdat het te druk is, kan ik dit makkelijk ergens anders beleggen.			
4. Er wordt tijd gemaakt om sociale contacten te onderhouden met collega's via digitale kanalen. Zoals Teams, Skype of telefoongesprekken.			
5. Ik heb een fijne verdeling in het aantal dagen dat ik thuis werk en het aantal dagen dat ik op kantoor werk.			
6. Mijn werktijden zijn afgestemd met mij voor de bereikbaarheid en de continuïteit van het bedrijf waar ik voor werk.			
7. Overwerk wordt zoveel mogelijk voorkomen. Anders wordt het inzichtelijk gemaakt bij mijn leidinggevende.			
8. Ik heb een goede werk-privé balans.			
9. Mijn bureaustoel heeft voldoende instelmogelijkheden voor een gezonde zit-en werkhouding aan de werktafel.			
10. Mijn werktafel heeft voldoende vrije werkruimte en vrije beenruimte.			
11. Mijn werkplek is, binnen de mogelijkheden, ingericht volgens de ergonomische richtlijnen .			

Vragen	Deels	Nee	Ja
12. Als ik langer dan 2 uur intensief achter een laptop moet werken, heb ik van mijn werkgever aanvullende voorzieningen gehad. Denk hierbij aan een laptopverhoger, apart beeldscherm, toetsenbord en muis.			
13. Als ik veel moet bellen, heb ik een draadloze headset gekregen van mijn werkgever. Hierdoor kan ik afwisselen van houdingen tijdens het bellen.			
14. Ik heb voldoende daglicht op mijn werkplek en heb ook genoeg lampen wanneer het donker is.			
15. Ik kan de temperatuur in mijn werkruimte regelen.			
16. Mijn werkruimte is koel te houden als het buiten erg warm wordt.			
17. Mijn werkruimte heeft voldoende ventilatiemogelijkheden.			
18. Ik wissel genoeg van houding tijdens het werk.			
19. Ik kan ervoor kiezen om een andere taak op te pakken, zodat ik niet aan één stuk hetzelfde werk doe.			
20. Ik kan op tijd pauzeren en heb daar genoeg tijd voor.			

Toelichtingen:

Heb je nog vragen? Kijk dan op stl.nl.

