

De 10 W's van Novaka over De Nieuwe Werkplek

Deze factsheet is ontwikkeld door de brancheorganisatie Novaka, samen met experts uit de kantoorbranche. Het doel: Zorgen iedere andere werknemer over een veilige, gezonde, productieve en comfortabele werkplek beschikt.

Corona heeft de manier waarop wij werken in één klap veranderd. Thuiswerken is de norm, maar het kan ook zijn dat je werk er om vraagt om op kantoor te werken of dat je een mobiele werkplek hebt.

Laptop opengeklapt, wifi gekoppeld en aan de slag!. Maar zit je wel goed? Heb je de juiste middelen om efficiënt en prettig te werken? Hoe hou je contact met collega's en de buitenwereld en hoe zit het met de kosten van je thuiswerkplek?

Geen zorgen! De 10 W's hieronder geven antwoorden op deze en veel meer vragen.

Meer weten? Neem contact op met **Novaka** zodat we je kunnen verwijzen naar de juiste instantie en je in contact brengen met specialisten die adviseren op het gebied van veilig en- hybride werkplek. Of neem contact op met je lokale kantoorvakhandel of de kantoorleverancier via de werkgever.

Kijk ook even op onze website via de link onderaan de pagina voor meer handige tips.



1 Werkplek

Waar je ook je (nieuwe) werkplek hebt, thuis of op kantoor; zorg ervoor dat overal waar je langer dan twee uur werkt een zo goed mogelijke werkplek creëert.

De werkplek moet minimaal 4m² aan werkruimte hebben en voorzien zijn van ergonomisch verantwoord meubilair en apparatuur. Frisse en relevante kantoorartikelen maken de werkplek en het efficiënt werken compleet.

Dit heb je nodig:

- Bureaustoel
- Bureau
- Beeldscherm(en)
- Laptop standaard
- Toetsenbord
- Muis
- Extra's zoals voetsteun, monitorarmen, documenthouders
- Efficiënte moderne kantoorartikelen



2 Werkhouding

Let op je houding! Beweeg regelmatig! Wissel regelmatig van houding door bijvoorbeeld afwisselend te staan of te zitten. Ontlast je ogen door regelmatig even weg te kijken van je beeldscherm.

Stel alles goed in. Vaak staan beeldschermen te hoog dat is slecht voor je nek, of is de stoel niet goed afgesteld, waardoor je armen niet ontspannen zijn.

Hierbij spelen een belangrijke rol:

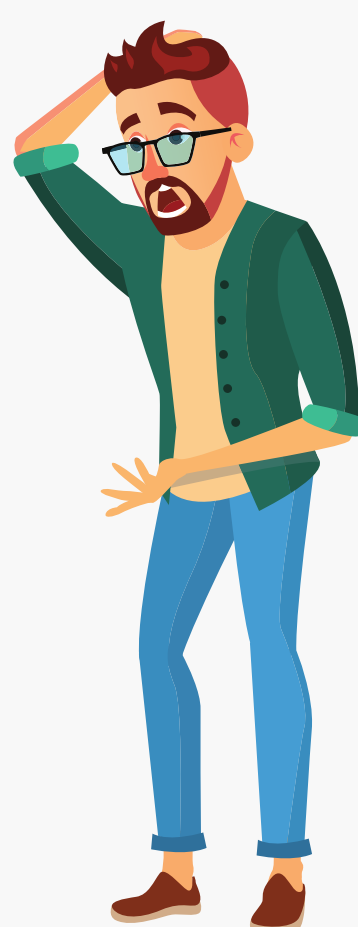
- Zitten in de goede houding
- Regelmatig staan en lopen
- Afwisseling



3 Werkdruk

Stress en drukte veroorzaken veel klachten. Zeker als je thuis werkt. Weet wat je taken zijn en maak heldere afspraken over wat er van je verwacht wordt. Bepaal samen welke activiteiten op kantoor plaatsvinden. Bespreek knelpunten over taken en planning met je leidinggevende en zoek samen naar een oplossing. Organiseer je werk en verdeel dit goed over de dag. Ben proactief bij en meldt je wensen ten aanzien van de (thuis)werkplek en doe voorstellen hoe deze aan te passen.

Een tip: Plan moeilijke taken in de ochtend, dan ben je nog fris. Bewaar de makkelijke of routine-taken voor de middag.



4 Werkomgeving

Zorg voor een rustige werkomgeving met zo min mogelijk afleiding door bijvoorbeeld felle verlichting of rommel op je werkplek. Dan kun je je minder goed concentreren en efficiënt werken.

Zorg voor een aangename temperatuur als je werkt en zorg als het even kan voor regelmatige toevoer van frisse lucht.

Let dus op:

- Verlichting
- Geluid
- Klimaat
- Ventilatie
- Bezetting
- Orde en netheid



Werktijden

5

Orde en regelmaat zijn heel belangrijk, zeker als je veel thuiswerkt. Sta elke werkdag rond dezelfde tijd op, ontbijt en zet daarna je laptop of computer aan en ook rond dezelfde tijd weer uit. Time management en to do lijsten helpen je werk organiseren. Pauzeer regelmatig en ga dan even van je werkplek weg. Probeer werk en privé, zeker bij thuiswerken, te scheiden.

Denk na over:

- Regelmogelijkheden
- Pieken & dalen
- Planning



Workout

6

Beweging is heel belangrijk om je lichaam én geest fris te houden. Ook als je thuis werkt. Sta op en doe een paar oefeningen. Voel je je al wat beter? Doordat je nu andere spieren gebruikt, zul je zien dat het ontspant. Loop bijvoorbeeld even de trap op en af, pak iets te drinken of maak een wandeling in de buitenlucht. Frisse lucht en beweging zorgen ook dat je in je hoofd weer fris bent als je daarna op je werkplek zit.

Zorg voor:

- Beweging
- Ontspanning



Werkrelatie

7

In deze tijd zie je je collega's meestal niet meer elke dag. Normaal liep je even binnen bij iemand of praatte je bij in een pauze. Een goede werkrelatie vraagt nu wat extra inspanningen. Bel je collega's regelmatig voor overleg of om bij te praten. Plus: plan wekelijks een online teamoverleg en op vrijdag eventueel een virtuele vrimibo, om als team de week af te sluiten en wat na te praten.

Houd de volgende zaken goed in balans:

- Sociale aspecten
- Werkoverleg



Wet- en regelgeving

8

Stel, je werkt structureel thuis. Hoe is het dat wettelijk geregeld? Krijg je daar een vergoeding voor? Hoe zit het met je reiskosten of OV-abonnement? Wat zijn nu mijn werktijden?

De werkgever is verantwoordelijk, ook als je veel thuiswerkt, voor veilige en ergonomische werkomstandigheden. Werkgevers adviseren we hiervoor een overeenkomst te maken. Met informatie over arbeidsrisico's, werktijden, pauzes en gezond werken, plus meer over de onkostenvergoeding en beveiliging van bedrijfsgegevens.

Wat moet je weten:

- Verplichtingen werknemer
- Verplichtingen werkgever
- Werkkostenregeling
- Thuiswerkvergoeding
- Fiscale en financiële mogelijkheden
- Verzekeringstechnische aspecten



Werkontwikkeling

9

Sinds de komst van het coronavirus hebben we ons voortdurend moeten aanpassen. Je kunt dat vervelend vinden, maar het kan je ook uitdagen tot creativiteit en vindingrijkheid; wat is er nog wél mogelijk. Wat kan ik toevoegen aan onze doelen. Denk out of the box. Wat kan ik mijn klanten extra bieden in deze tijd? Deel je ideeën met je collega's tijdens een teammeeting of zet een brainstorm op. Stel persoonlijke doelen op om met het team succesvol te zijn



Wist je dat?

10

- Voor corona werkten werknemers gemiddeld 4 uur per week over, medio 2020 was dit gestegen naar 11 uur per week. Werk gerust eens extra, maar met mate.
- Ruim 8 op de 10 werknemers noemt de eigen gezondheid goed tot zeer goed, dat is zelfs iets meer dan voor de COVID-19 crisis. Goed bezig!
- In mei gaf 23 procent van de (verplichte) thuiswerkers aan dat ze graag na de crisis thuis wilden blijven werken. Waarschijnlijk daalt dat percentage naarmate de coronacrisis langer duurt
- Thuiswerken reistijd en reiskosten bespaart en een verlaging van milieubelasting geeft;



Heb jij de beste werkplek?

Doe mee met onze prijsvraag! Is jouw nieuwe werkplek al ingericht volgens onze 10 W's? Deel dan je foto of video op social media, voorzien van de hashtag #denieuwewerkplek. De winnaar krijgt een mooie prijs aangeboden door onze partners en een uitgebreid artikel op de site van Novaka, maar ook in de magazines KBM en Office Magazine. Meer info op <https://www.novaka.nl/de-nieuwe-werkplek/>