



Tips voor thuiswerkers tijdens Corona

Veilig werken is belangrijk voor VolkerWessels Telecom. Dat geldt ook wanneer je vanuit huis werkt. Door het coronavirus werken meer medewerkers vaker vanuit huis zonder de directe aanwezigheid van collega's. Soms is dat alleen waar isolatie kan leiden tot demotivatie. Soms juist in een huis vol mensen, waarbij zorg- en werktaken door elkaar heen lopen.



Deze toolbox geeft je een aantal tips om het thuiswerken te organiseren.

Thuiswerken met passie en plezier

Probeer de volgende basisprincipes toe te passen wanneer je vanuit huis werkt:

1. **Plan je dag:** Begin de dag zoals je altijd doet; zet je wekker, sta op en volg je dagelijkse routine. Probeer op een vaste tijd te beginnen met werken. Zorg voor een goede planning: stel jezelf duidelijke taken en bak je tijd af.
2. Werk als het kan in **een aparte ruimte:** Daar is rust waardoor je effectiever en geconcentreerder kan werken.
3. Neem vaak **een korte pauze:** door regelmatig pauze te nemen houd je het werk beter vol.
4. **Beweeg voldoende:** Verander regelmatig van houding en neem daarbij een korte pauze van bijvoorbeeld 20 seconden. Sta zeker ieder uur op en loop dan bijvoorbeeld even rond of haal wat te drinken. Of maak een korte lunchwandeling.
5. **Ontspan tussendoor:** dit helpt je los te komen van je werk. Maak eventueel gebruik van een app voor ontspanningsoefeningen. Wanneer je samenleeft met anderen, maak dan goede afspraken met je huisgenoten en zorg ook dat je aan je eigen ontspanning toekomt.
6. **Houd contact** met je collega's en leidinggevende: maak afspraken over wat er precies van je wordt verwacht. Geef aan je leidinggevende aan of je knelpunten ervaart in je werk. Zorg ook voor persoonlijk contact met collega's: organiseer bijvoorbeeld een online koffiemomentje of een vrijdagmiddagborrel.

Pas je de basisprincipes toe en ervaar je desondanks klachten op het gebied van neerslachtigheid, eenzaamheid of energieverlies? Neem contact op met de Casemanagers Inzetbaarheid (verzuimeninzetbaarheid@vwtelecom.com).

Meer tips over thuiswerken zijn te vinden op de [website Arboportaal](#) van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Met deze toolbox bespreken we hoe je om kunt gaan met situaties die voor jouw werk van belang zijn. Zo leren we van elkaar en werken we samen aan het verbeteren van kwaliteit, veiligheid, informatiebeveiliging en milieu. Heb je vragen, suggesties of verbeteringen over deze toolbox? Neem dan contact op met de afdeling OCC (OCC@vwtelecom.com).



Inrichting werkplek

Zorg voor een ergonomische werkplek:

1. Probeer stoel- en tafelhoogte zo op **elkaar af te stemmen** dat je armen een ontspannen houding aannemen (ontspannen schouders). Dit lukt het best met je ellebogen op, of net iets boven tafelhoogte.
2. **Voorkom langdurig zitten**. Zitten kan bijvoorbeeld afgewisseld worden met stand of lopend bellen.
3. Probeer de stoel zo in te stellen dat je **voeten ondersteund worden** door de grond. Knieën horen op vrijwel dezelfde hoogte als je heupen te zijn.

Zie toolbox '**Fysieke belasting - Beeldschermwerk**' voor meer informatie over het juist instellen van je beeldscherm, bureau en bureaustoel bij beeldschermwerk.

Taskforce VWT 1.5

"De thuiswerkplek ondersteuning gaat zoals afgesproken via de business. De leidinggevenden noteren wat is meegenomen naar huis zodat we 'track' houden op de spullen".

Thuiswerken met kinderen

Welke maatregelen kun je nemen om geconcentreerd te kunnen werken als je kinderen thuis zijn? Je vindt ze hieronder.

1. Bekijk **welke taken je kunt uitvoeren** als je kinderen een middagdutje doen of nog slapen in de ochtend. Werk eventueel een deel in de avond, maar houd in de gaten dat je ook tijd hebt om te herstellen.
2. Stel een **realistische planning** van je werkzaamheden op. Geef daarbij prioriteit aan belangrijke taken en plan vooral niet te veel.
3. Stem **je werktijden** overdag af op activiteiten met je gezin (bijv. samen ontbijten en lunchen). Plan tijd tussendoor om even met je kinderen te spelen.
4. Stel samen met je kinderen **speel- en werkregels** op en schrijf deze op een groot vel papier.
5. Geef je kinderen een luisterboek en/of laat ze knutselen als je aan het werk bent.
6. Spreek met je kinderen een eigen **vaste 'speel-werkplek'** in huis af. Daar verzamel je het speelgoed dat je samen voor die dag uitkiest. Lukt dat niet dan kun je altijd nog samen werken. Zet je kind dan naast je aan je bureau met iets lekkers of een kleurplaat.
7. Je kunt je kinderen ook vragen om een klusje in huis te doen en ze daar een beloning voor geven.

Meer tips voor het thuiswerken met kinderen zijn te vinden op de [website van TNO](#).

Met deze toolbox bespreken we hoe je om kunt gaan met situaties die voor jouw werk van belang zijn. Zo leren we van elkaar en werken we samen aan het verbeteren van kwaliteit, veiligheid, informatiebeveiliging en milieu. Heb je vragen, suggesties of verbeteringen over deze toolbox? Neem dan contact op met de afdeling OCC (OCC@vwtelecom.com).