**Werk en werkzaamheden**

**Werktaken**

* Zorg zoveel mogelijk voor afwisseling van taken door een uitgebalanceerd takenpakket met voldoende spreiding over de dag. Bijvoorbeeld door het samenvoegen van meerdere taken in een functie ontstaan naast uitvoerende ook werkvoorbereidende en ondersteunende taken.
* Zorg voor voldoende (individuele) regelmogelijkheden. Vooral bij het stellen van prioriteiten in taakuitvoering en werkmethode.

**Werktijden**

* Zorg voor regelmatige en natuurlijke pauzes. Natuurlijke pauzes ontstaan door een gevarieerde taak waarbij ook andere dan beeldschermtaken worden uitgevoerd.
* Zorg er voor dat elk uur beeldschermwerk wordt afgewisseld met tien minuten ander werk of minimaal vijf minuten pauze. Verlaat daarbij dan de beeldschermwerkplek.
* Neem tussendoor micropauzes (paar seconden ontspannen).
* Beperk het totaal aantal uren beeldschermwerk per dag (maximaal zes uur).

**Werkdruk**

* Vermijd pieken in de werkdruk door vooraf in te spelen op voorziene periodes van hoge werkdruk.
* Wees duidelijk in wat niet kan.
* Stel niet te hoge eisen, voorkom perfectionisme.

**Werkplek**

* Zorg voor een ergonomisch goed ingerichte werkplek. Zoals een goed afgestelde stoel en bureau op uw persoonlijke lichaamsafmetingen.
* Zorg voor een juiste opstelling en plaats van apparatuur en hulpmiddelen.
* Zorg voor een goede verlichting. Lichtinval en klimaat zijn belangrijke punten om bij stil te staan.