



### **Warmte & Licht**

- ✓ Houd je deuren gesloten en zorg voor goed hang- en sluitwerk en een dranger op je deuren.
- ✓ Zet je thermostaat 1 graad lager dan je gewend bent, je zult zien dat dat ook al voldoende blijkt.
- ✓ Stel je cv-ketel in op 60 graden.
- ✓ Vervang je gloeilampen en halogeenlampen door LED lampen.

### **Drankjes & Lunch**

- ✓ Probeer zo weinig mogelijk eten en drinken te verspillen.
- ✓ Beperk de hoeveelheid melk in je koffie en thee of kies voor een plantaardige melkvariant.
- ✓ Check of er een keurmerk op de verpakking staat.
- ✓ Eet meer plant en minder dier.
- ✓ Wees zuinig met kaas en ga voor jongere en zachtere kazen.
- ✓ Kies seizoensgroente en -fruit van Nederlandse bodem.

### **Veerkracht & Vitaliteit**

- ✓ Zorg voor minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- ✓ Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.
- ✓ Zet je bureau in de buurt van het raam.
- ✓ Voeg planten toe in je werkruimte en zorg dat ze in het zicht staan.
- ✓ Ventileer je werkruimte continu door roosters open te zetten en ventilatiesystemen aan te laten staan. Lucht daarnaast nog extra door een raam of deur open te zetten.
- ✓ Zorg voor een dagelijkse routine. Sta op je normale tijdstip op, neem minimaal een lunchpauze tussendoor en bepaal een duidelijke eindtijd.
- ✓ Houd contact met je collega's en las ook informele, gezellige contactmomenten in.

### **Apparaten & ICT**

- ✓ Zorg ervoor dat de accu van je laptop niet helemaal leeg is, voordat je hem aan de lader aansluit.
- ✓ Leeg je prullenbak op je computer en verwijder je downloads.
- ✓ Wees kritisch op je hoeveelheid zoekopdrachten.
- ✓ Let op je standaardinstellingen van je printer: stel deze in op dubbelzijdig en zwart-wit.
- ✓ Laad de batterij van je smartphone op voordat hij onder de 40% komt.

Doe de volledige check op [www.ru.nl/greenoffice/thuiswerkcheck](http://www.ru.nl/greenoffice/thuiswerkcheck)