

Hans-Jürgen Steiner

Personal Training · Athletik Training · Faszien Training
Betriebliches Gesundheitsmanagement

+43 660 66 91 033
www.agito-bewegt.at

Checkliste Ergonomie Home Office

Raum

- verfügt über ein Fenster
natürliches Licht, Frischluft, Sicht nach außen – kurze Entspannung
- Vorhänge / Jalousien zum Beschatten vorhanden
- mehrere Lichtquellen im Raum
Fenster, Deckenlicht, Schreibtischlampe
- keine Blendeinwirkung durch Lichtquellen und/oder helle Flächen
- Positionierung PC / Laptop ohne Schattenbildung durch Lichtquellen
- Regulierung Raumtemperatur auf 19 °C bis 21 °C möglich
- Geräuschpegel niedrig

Arbeitsplatz

- Blickrichtung Tisch/Bildschirm parallel zum Fenster
Fenster ist im Idealfall seitlich vom Bildschirm
- Lärmquellen (z.B. Drucker)
weit genug entfernt aufstellen oder durch schalldämpfende Maßnahmen verringern
- ausreichend Platz für alle notwendigen Arbeitsmittel
- Kombination Arbeitstisch / Stuhl – angenehme Sitzposition möglich?
evtl. durch Kissen Sitzhöhe anpassen
- besteht eine Möglichkeit, im Stehen vollwertig zu arbeiten?
z.B. Laptop vorübergehend auf Bücherstapel stellen, um Arbeitsposition zu verändern
- Gefahren erkennen und entschärfen
z.B. Stolperfallen durch Kabel

Arbeitsmittel

- Ausstattung Arbeitsgerät (PC / Laptop) anforderungsgemäß
z.B. Geschwindigkeit Prozessor und Internet, Speicherkapazität
- häufig benötigte Arbeitsmittel in Griffweite bzw. leicht zugänglich
- Bildschirmposition anpassen

Folgende drei Punkte einbauen

- regelmäßig kurze Pausen mit leichten Dehn- und Streckübungen einlegen
- ans Wasser trinken denken
- tiefes Aus- und Einatmen an der frischen Luft