

Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes im Home-Office

EINRICHTEN DES ARBEITSPLATZES

- Sorgen Sie für Ruhe. Ein Mindestmaß an Ruhe sollte auch im Home-Office herrschen. Im Optimalfall richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz in einem separaten Zimmer (Arbeitszimmer) oder alternativ in einem Arbeitsbereich mit eigenem Tisch ein, wenn möglich schaffen Sie eine räumliche Abtrennung bspw. durch ein Regal oder eine Trennwand.
- Besprechen Sie mit Ihren Familienmitgliedern, wann Unterbrechungen in Ordnung sind und wann Sie definitiv nicht gestört werden wollen.
- Generell empfiehlt sich eine helle Beleuchtung am Arbeitsplatz. Das Licht von Lampen (Decken- oder Schreibtischlampen) sollte von oben oder seitlich auf den Arbeitstisch fallen.
- Tageslicht kommt idealerweise von der Seite. Platzieren Sie Ihren Tisch wenn möglich seitlich entlang des Fensters, so dass nicht ins Gegenlicht geschaut werden muss und keine Lichtquellen im Bildschirm reflektieren.
- Jalousien schützen vor „unangenehmer“ Sonneneinstrahlung.
- Ihr Arbeitstisch sollte mindestens eine Höhe von 72 cm und eine Arbeitsfläche von 160 x 80 cm aufweisen.
- Sorgen Sie für ausreichende Beinfreiheit. Ein bequemer und höhenverstellbarer Bürostuhl mit verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten ist die beste Voraussetzung um Rücken- und Nackenschmerzen zu vermeiden.
- Die ideale Raumtemperatur bei sitzender Tätigkeit sollte zwischen 20° und circa 22° C liegen. Vermeiden Sie zu trockene Luft im Arbeitsraum. Die Luftfeuchtigkeit sollte etwa 50 Prozent betragen. Regelmäßiges Lüften des Raumes fördert zudem das Wohlbefinden.

AUSRICHTUNG DES COMPUTER-EQUIPMENTS

- Platzieren Sie ihren Bildschirm/ Laptop frontal vor sich und nicht seitlich versetzt.
- Die Blickrichtung zum Bildschirm sollte möglichst parallel zum Fenster verlaufen. Entspanntes Arbeiten findet bei einem Abstand zwischen Auge und Bildschirm im Bereich von 50 bis 70 Zentimeter statt. Dies entspricht in etwa einer Armlänge.
- Beim Arbeiten mit einem Laptop: wenn möglich separate Tastatur und Maus nutzen und das Gerät an einen Desktop-Bildschirm anschließen.
- Tastatur und Maus so platzieren, dass beide Ellenbogen stets auf gleicher Höhe sind. Dies beugt Verkrampfungen der Muskulatur aufgrund von einseitiger Belastung vor.
- Stellen Sie die Höhe Ihres Bildschirms so ein, dass der Blick leicht nach unten verläuft. Dabei ist der Kopf leicht gesenkt, um die Nackenmuskulatur zu entlasten.
- Neigen Sie Ihren Bildschirm so weit nach hinten, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. Dies ermöglicht ein optimales Sehen.
- Vibrierende Geräte wie Drucker sollten auf einem separaten Tisch stehen.
- Quellen, die helle Reflexe auf dem Bildschirm und auf dem Arbeitstisch erzeugen, sind zu vermeiden.

SCHONEN DER AUGEN

- Vor allem die Arbeit auf kleinen Laptopbildschirmen beansprucht auf Dauer die Augen sehr. Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder eine Pause, dies beugt Müdigkeit, Verspannungen und Kopfschmerzen vor.

z.B. Richten Sie von Zeit zu Zeit den Blick in die Ferne. / Fokussieren Sie Objekte am Rand des Sichtfeldes. / Lassen Sie Ihre Pupillen wandern – links/ rechts – oben/ unten.

RÜCKENFREUNDLICHE SITZHALTUNG

- Die Sitzhöhe eines Schreibtischstuhles entspricht ungefähr der Kniekehlenhöhe. Ein fester Kontakt zur Rückenlehne und gleichzeitig mindestens zwei Fingerbreit Platz von der Sitzvorderkante zur Kniekehle garantiert eine ausreichende Sitztiefe.
- Als Faustregel gilt: stehen die Füße auf dem Boden, sollte der Winkel zwischen Waden und den Oberschenkeln sowie zwischen Oberarmen und Unterarmen, die auf dem Tisch abgelegt sind, circa 90° betragen.
- Platzieren Sie Ihre Füße möglichst fest und parallel zueinander auf dem Boden. Vermeiden Sie es die Beine beim Arbeiten zu überschlagen.
- Verändern Sie öfters die Sitzhaltung.

BEWEGUNG IM HOME-OFFICE

- Legen Sie Bewegungspausen ein und integrieren Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Home-Office-Alltag, um Verspannungen im Nacken und Rücken vorzubeugen und das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren.

z.B. Schulterkreisen rückwärts / kleine Dehnungen des Kopfes oder Drehung des Rückens / Aufstehen beim Telefonieren / Bewegungseinheiten in den Pausen

Weitere Tipps entnehmen Sie bitte den Empfehlungen des UniSport.