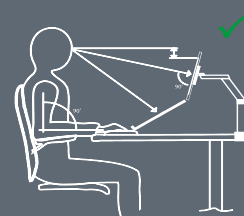


# 15 Tipps für komfortables Arbeiten (zu Hause)

## Gute Sitzposition

1. Stuhlhöhe: Füße flach auf dem Boden, die Knie machen einen Winkel von 90-110°. *Verwenden Sie gegebenenfalls eine Fußstütze, wenn Sie die Höhe Ihres Schreibtisches nicht selbst einstellen können.*
2. Tischhöhe: auf Ellenbogenhöhe, so dass Sie entspannt sitzen.
3. Hohe Armlehnen: Soeben unter der Tischplatte, so dass Sie nah genug an den Schreibtisch heranrücken können, um bequem zu arbeiten.
4. Die Rückenlehne des Stuhls ein kleines bisschen nach hinten kippen, um den Rücken gut zu stützen. Die Rückenlehne muss auf eine Neigung zwischen 90° und 120° eingestellt werden.
5. Bildschirmhöhe: Oberkante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe. *Verwenden Sie gegebenenfalls einen Monitorständer oder Monitorarm.*
6. Entfernung zum Bildschirm: mindestens eine Armlänge. *Verwenden Sie einen mindestens 19 Zoll großen externen Monitor sowie eine externe Tastatur und Maus.*



## Arbeiten Sie gesund mit einem Laptop

7. Vermeiden Sie die längere Nutzung eines Laptops (> 2 Stunden pro Tag), ohne Maßnahmen für einen verbesserten Komfort zu ergreifen. *Verwenden Sie einen Laptopständer oder zusätzlichen Monitor mit externer Tastatur und Maus, um die Nackenbelastung zu reduzieren und den Komfort zu erhöhen.*

## Maus direkt vor der Schulter

8. Vermeiden Sie größere Greifbewegungen zur Maus. Verwenden Sie eine kompakte Tastatur, eventuell mit separatem Nummernblock, den Sie auch links platzieren können. *Steigern Sie Ihre Produktivität, indem Sie für Ihren Laptop oder Ihr Tablet auch eine separate kompakte Tastatur verwenden.*
9. Verwenden Sie für mehr Komfort ein großes, wärmeisolierendes Mauspad.



## Mehrere Bildschirme

10. Verwenden Sie zwei Bildschirme, wenn Sie regelmäßig mit zwei Anwendungen gleichzeitig arbeiten.

## Arbeiten Sie „In-Line“

11. Legen Sie Dokumente, Tablets oder Smartphones in einer Linie zwischen Bildschirm und Tastatur auf eine leicht geneigte Oberfläche, um das Lesen zu erleichtern, ohne den Hals zu beugen.



## Let's WORK & MOVE

12. Benutzen Sie einen Stuhl mit Kippmechanismus. Kleine Schaukelbewegungen halten Sie fit.
13. Wechseln Sie zwischen Sitzen und Stehen ab. Verlassen Sie regelmäßig Ihren Arbeitsplatz und machen Sie einen kurzen Spaziergang. Steigern Sie hiermit Ihre Konzentration und geistige Fitness. *Gehen Sie jede Stunde mindestens drei Minuten spazieren.*
14. Gönnen Sie auch Ihrem Gehirn Bewegung und Entspannung. *Ein regelmäßiger Pitstop erhöht Ihre Energie.*

