

HOMEOFFICE

Zu Hause gesund arbeiten

1 Der Bildschirm sollte so eingestellt sein, dass Sie entspannt von oben daraufblicken können, als würden Sie in einem Buch lesen.

2 Frische Luft verbessert die Konzentration. Mindestens drei bis vier Mal am Tag sollten Sie die Fenster für einige Minuten öffnen.

3 Der Arbeitsraum sollte ausreichend beleuchtet sein, am besten durch seitlich einfallendes Tages- oder Kunstlicht.

4 Dekorationselemente wie Pflanzen oder Teppiche tragen zum Wohlbefinden bei und schlucken außerdem Geräusche.

7 Sitzen Sie möglichst auf einem **ergonomischen Stuhl** mit rückenfreundlicher Lehne und Armlehnen auf Tischniveau.

6 Ober- und Unterarme sollten am Tisch einen rechten Winkel bilden. So bleiben die Schultern entspannt.

5 Für längeres Arbeiten ist ein größerer Bildschirm besser. Mit einer Dockingstation ist es möglich, das Notebook mit einem externen Display zu verbinden.



Hier finden Sie eine ausführliche Checkliste mit Tipps zum Thema **HOMEOFFICE**:



publikationen.dguv.de
Webcode: p021662



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:
aug.dguv.de