

Home-Office: So bleibt die Arbeit sicher und gesund

Aus Infektionsschutzgründen schicken derzeit viele Unternehmen ihre Beschäftigten ins Home-Office. Nicht überall wird es jedoch fest eingerichtete Telearbeitsplätze geben. Wenn vorhanden, ist das heimische Arbeitszimmer mit Schreibtisch und Bürostuhl der beste Platz zum Arbeiten. Aber auch wenn der heimische Küchentisch als Lösung erhalten muss, können Beschäftigte die Arbeit sicher und entspannt gestalten.

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen geben folgende Tipps:

- Gerät so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50 bis 70 Zentimeter betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für Arbeiten am Notebook nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Am besten schaut man entspannt von oben auf den Bildschirm herab, so als würde man ein Buch lesen. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt.
- Öfter die Sitzhaltung ändern und Bewegungspausen machen, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.



© Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)

<https://www.certo-portal.de/arbeit-gestalten/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice/>

- 1 Schauen Sie von oben auf den Bildschirm herab mit 50 bis 70 Zentimeter Sehabstand. Tageslicht kommt von der Seite.
- 2 Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel, ebenso Ober- und Unterschenkel. Füße ganz auf den Boden.
- 3 Volle Sitzfläche nutzen. Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen. Armlehnen auf Tischniveau.
- 4 Schaffen Sie einen abgegrenzten Arbeitsbereich, notfalls mit einem Raumteiler. Teppiche schlucken Geräusche.
- 5 An Ihren Platz dürfen nur Arbeitssachen. Arbeitszeiten strikt einhalten, Ziele setzen und Pausen machen.

Fortsetzung nächste Seite

Auf einen Blick hat auch Arbeitspsychologin Dr. Marlen Cosmar vom Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) weitere hilfreiche Tipps fürs Home Office zusammen gestellt. Diese fünf Punkte sollten Sie bei der Arbeit in den eigenen vier Wänden beachten:



Dr. Marlen
Cosmar, IAG

Coronavirus: Fünf Tipps, wie Sie im Homeoffice nicht durchdrehen

1

Einen
festen
Arbeitsplatz
einrichten



2

Routine:
feste
Arbeitszeiten,
Arbeitskleidung
etc.

3

Auf
Rücken und
Nacken
achten

5

Pausen
machen,
Überstunden
vermeiden

4

Sozialer
Austausch:
Kaffeeklatsch
am Telefon

Foto: Stephan Floss, Designed by Freepik/IAG