

## 10 Tipps zur Ergonomie im Homeoffice

Der COVID-19-Virus schränkt weiterhin das öffentliche Leben ein, so dass eine Vielzahl der Beschäftigten der FH Aachen weiter im Homeoffice arbeiten. Doch nicht jeder Beschäftigte verfügt über einen fest eingerichteten Telearbeitsplatz. Gibt es ein Arbeitszimmer mit Schreibtisch und Bürostuhl, ist dies die beste Möglichkeit zum Arbeiten. Doch selbst wenn kein Arbeitszimmer vorhanden ist, sondern der Küchentisch als Arbeitsplatz erhalten muss, gibt es hilfreiche Tipps, wie der Arbeitsplatz möglichst gesund gestaltet werden kann. Nicht alle Maßnahmen sind für jeden umsetzbar, aber schon einige können einen Beitrag zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen leisten.

### Am Sitzplatz

1. Stellen Sie den Laptop so auf, 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 cm betragen.
2. Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für das Arbeiten am Notebook nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
3. Wenn möglich, stellen Sie Ihren Stuhl in der Höhe so ein, dass die Ellenbogen im rechten Winkel auf der Arbeitsfläche liegen. Aber vielleicht verfügen Sie auch über einen höhenverstellbaren Tisch, der hier ggf. Abhilfe schaffen kann.
4. 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.
5. Öfter die Sitzhaltung ändern, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.
6. Schauen Sie immer mal wieder aus dem Fenster in die Weite, um ihre Augen zu entspannen.

### Im Stehen

7. Stehen Sie häufiger auf, telefonieren Sie im Stehen und gehen Sie ein paar Schritte, das entspannt den Rücken.
8. Vielleicht gibt es auch eine Möglichkeit, eine Weile im Stehen zu arbeiten: Partystehtische, Sideboards o.ä. können sich hierfür eignen und den Rücken entlasten.

### Pausen

9. Machen Sie regelmäßig Bewegungspausen.
10. Öffnen Sie das Fenster und lüften Sie. Übungen zur „Bewegten Arbeitspause“ finden Sie hier unter Punkt 2.

Weitere Informationen finden Sie unter [Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung \(DGUV\)](#).