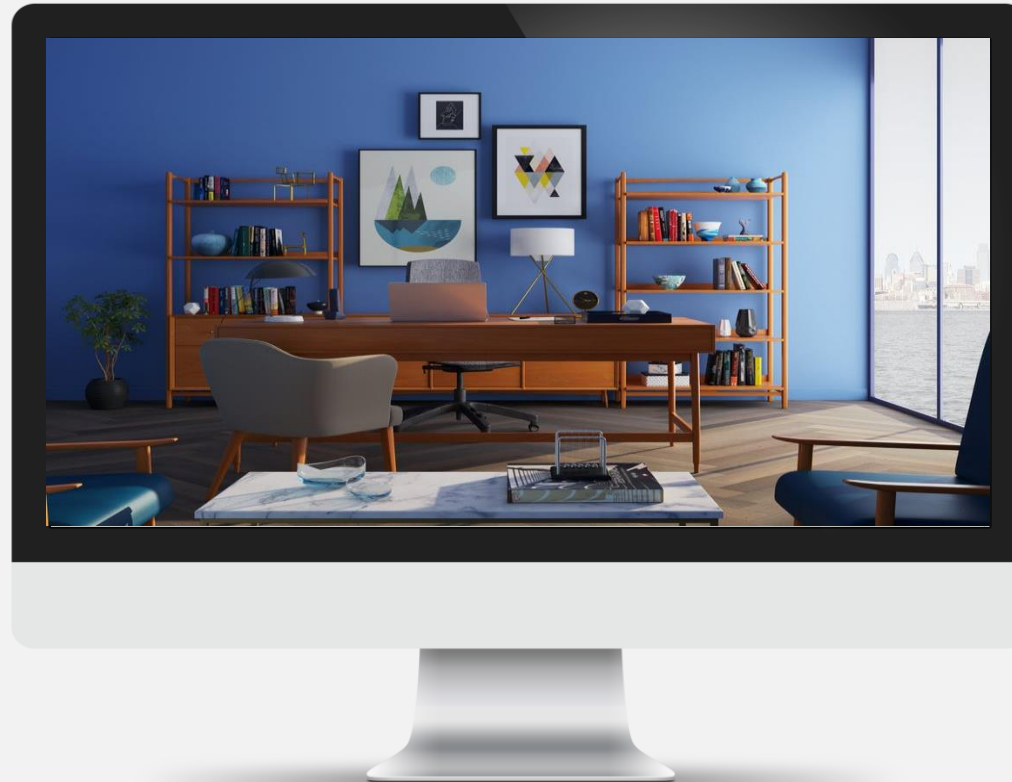


active logistics





Tipps und Tricks im Home-Office

Einrichten eines festen Arbeitsplatzes.



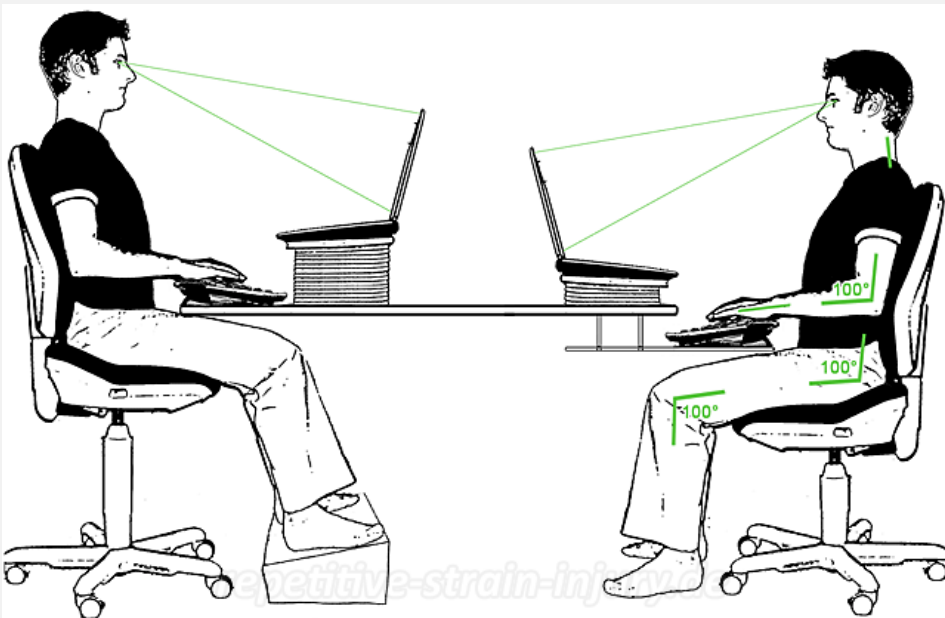
Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein, wo Sie **ungestört** und **konzentriert** arbeiten können. Der feste Arbeitsplatz hilft Ihnen in den **Büro-Modus** zu wechseln und auch **nach Feierabend** fällt es Ihnen **leichter abzuschalten** und Ihre Freizeit zu genießen.

Am besten eignet sich ein **Raum**, der **nicht so häufig benutzt wird**.

Ergonomisches Arbeiten mit Laptop.

Monitorabstand

- beträgt ungefähr **eine Armlänge**



Quelle:

<https://www.bauerfeind.de/de/gesundheit/gesund-leben/sich-fit-halten/bewegung-im-homeoffice/#c33081>

Monitorhöhe

- **obere Kante** Ihres Monitors einige Zentimeter **unter Augenhöhe**.
- Position Laptop erhöhen: Falls keine Dockingstation verfügbar ist, eignet sich ein universeller Laptop-Ständer oder alternativ einige Zeitschriften.

Schreibtisch

- **Ideal: Höhenverstellbarer Schreibtisch**, der auf Ihre individuelle Größe eingestellt werden kann (und so auch zwischendurch als Stehpult eine Entlastung bringt).
- Alternative: Schreibtisch mit niedrig liegender und hervorziehbarer Tastaturablage (siehe Bild rechts).
- Falls Sie an einem Standardschreibtisch arbeiten, werden entweder Ihre Füße in der Luft baumeln oder Ihre Ellenbogenwinkel **kleiner als 100°** sein. Behelfen Sie sich in diesem Fall mit einer Fußstütze (siehe Bild links).
- **Parallel zum Fenster** schauen. So **vermeiden** Sie einen hohen Kontrast zwischen Monitor und Hintergrund sowie **Sonnenspiegelungen auf dem Display**.

Richtig sitzen ohne Bürostuhl.



Wenn Sie keinen Bürostuhl zu Hause haben und beispielsweise einen Küchenstuhl benutzen, sollte **Sie nicht zu lange in einer Position sitzen**. Auf der Homepage www.trainingsworld.de wird empfohlen jede 20 - 30 Minuten aufzustehen und sich zu bewegen.

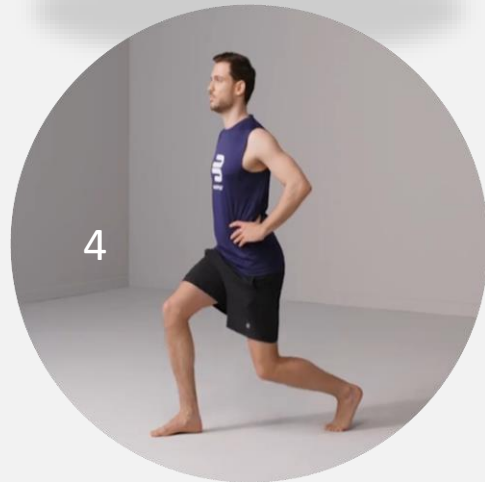
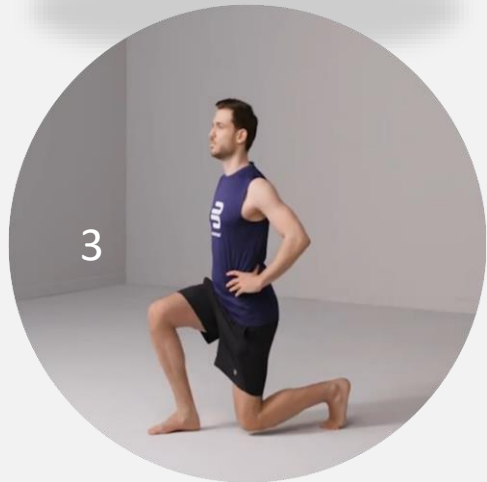
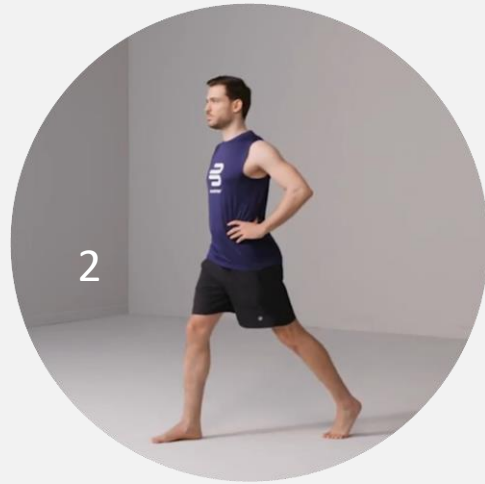
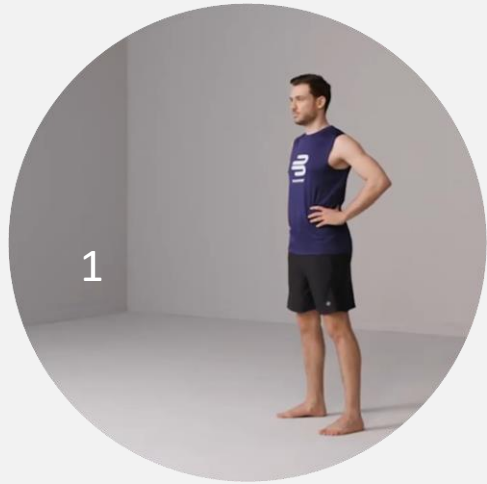
Achten Sie darauf, dass Sie Ihren **Rücken stets grade halten**. Auch auf dem Stuhl sollten Sie ständig Ihre Position wechseln (siehe Bild unten).

Zudem sollten Sie alle **20 bis 30 Minuten aufstehen** und sich bewegen.

Für weitere Informationen, klicken Sie auf den folgenden Link:

<https://www.trainingsworld.com/sportmedizin/richtig-sitzen-im-buero-und-am-arbeitsplatz-schreibtisch-rueckenschmerzen-vermeiden-6866951#prettyPhoto>

Leichte Übungen für zu Hause.



Nehmen Sie sich Zeit für **ausreichend Bewegung**. Das verhindert das „Einrosten“ des Körpers und **tut vor allem der Seele gut**.

Das Unternehmen Bauerfeind (Hersteller von medizinischen Hilfsmitteln) stellt auf seiner Homepage **Videos mit leichten Übungen** für zu Hause zur Verfügung.

Weitere Video-Übungen finden unter folgendem Link:

<https://www.bauerfeind.de/de/gesundheit/gesund-leben/sich-fit-halten/bewegung-im-homeoffice/#c33081>

Ausreichend Pausen einlegen.



Auch im Home-Office ist es wichtig Pausen einzulegen. Gehen Sie in Ihrer Pause **spazieren**, gehen Sie in den **Garten** oder auf den **Balkon**, um kurz **abzuschalten** und **Energie** zu **sammeln**.

Genügend Wasser trinken.



Wichtig: Trinken Sie **genügend Wasser**, denn ein optimaler Wasserhaushalt verbessert Ihre Konzentration.