

Gestaltung Homeoffice-Arbeitsplatz

Insbesondere bei kurzfristig angeordneter Heimarbeit verfügt nicht jeder Haushalt über ein entsprechendes Arbeitszimmer mit Schreibtisch und Bürostuhl.

Vielmehr müssen provisorische Lösungen wie der Küchen- oder Esszimmertisch herhalten. Damit Beschäftigte sich ihre Arbeit von Zuhause aus sicher und gesund gestalten können, gibt die DGUV gemeinsam mit den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen folgenden Tipps:



Bildquelle:pixabay.com

Das Tageslicht sollte am besten von der Seite auf den Rechner fallen. Lichtquellen sollten sich weder auf Bildschirm spiegeln, noch den Anwender frontal blenden.

Der Abstand zwischen Anwender und Bildschirm beträgt im Idealfall etwa 50 bis 70 Zentimeter. Sofern vorhanden raten die Experten dazu, externe Equipment wie Tastatur, Maus und Monitor zu verwenden. Das ermöglicht eine bessere Arbeitshalt und Ergonomie.

Die Einstellung des Bildschirms sollte so ausgerichtet sein, dass der Anwender senkrecht darauf blickt und den Kopf dabei leicht gesenkt hält. Dies beugt Verspannungen im Nacken vor.

Um Verspannungen im Rücken vorzubeugen, sind Wechsel in der Sitzhaltung sowie Bewegungspausen empfohlen.

Quelle/Text: DGUV, UKH / Redaktion arbeitssicherheit.de (SL)

Angebote an der BTU für die bewegte Pause

Hochschulsporkurse: https://www.buchsys.de/b-tu/angebote/aktueller_zeitraum_0/index.html

Gymnastik am Arbeitsplatz: https://www.buchsys.de/b-tu/angebote/aktueller_zeitraum_0/Gymnastik_am_Arbeitsplatz_ONLINE.html

Bis zum 31.03.2021 können Sie die digitale Fitnessplattform **CYBERFITNESS** kostenfrei nutzen. Unter <https://www.b-tu.de/unileben/gesundheitsmanagement/betriebliche-gesundheitsfoerderung> finden Sie alle wichtigen Informationen zur Anmeldung. Die Onlineplattform bietet über 500 Workouts, sowie jeden Dienstag Live-Kurse von 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr an. Die Angebote reichen beispielsweise von Relax über Dance, Fat Attack, Pump, Rückenfit bis hin zum Total Body Workout. Sie lädt dazu ein, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren und körperliche Aktivität sowie Entspannungsphasen in den Alltag zu integrieren.

Videos zu den Themen

Ergonomie am Arbeitsplatz: https://www.youtube.com/watch?v=B7iKbVnL_7I (Körpermanagement KG)

Richtig einrichten im Homeoffice: <https://www.youtube.com/watch?v=OTgL2fKuKf8> (VBG)