



visana

Rundum gut betreut.

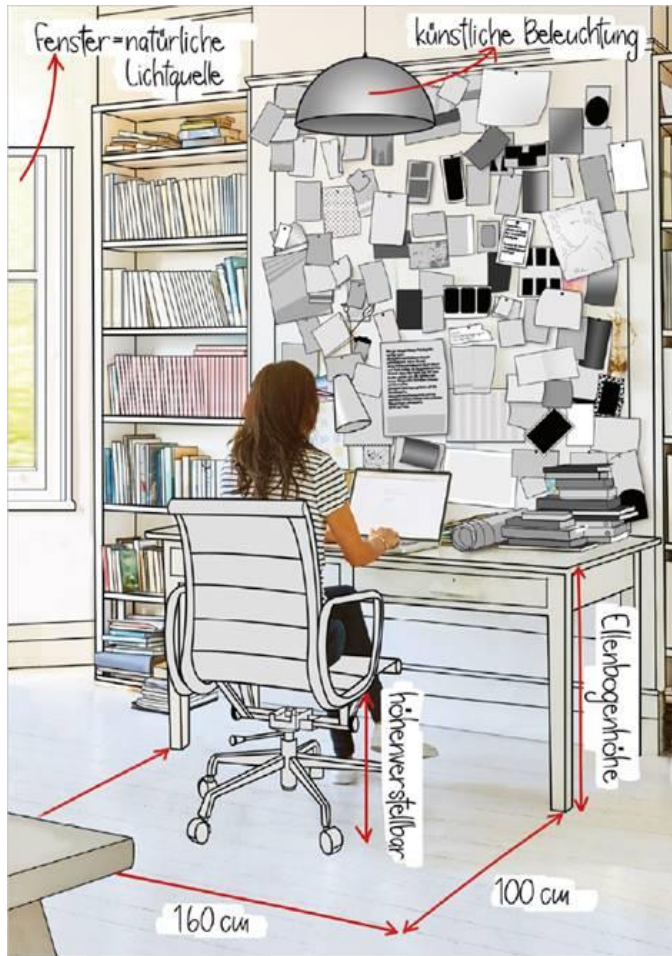
Firmenkunden

eDossier Gesundheit Gesund Arbeiten im Homeoffice

Ergonomie

Ergonomisch Arbeiten im Homeoffice

First things first



https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

Arbeitsumgebung

- **Platz:** Richten Sie Ihr Heimbüro nach Möglichkeit in einem abtrennbaren Raum ein, damit Sie **ungestört** arbeiten können. Sie müssen sich beim Arbeiten **wohl fühlen**.
- **Beleuchtung:** Achten Sie darauf, möglichst viel **natürliches Licht** zu erhalten. **Nicht mit Blick oder mit dem Rücken zum Fenster arbeiten.** Bei Bedarf die Beleuchtung messen mit einer App, z.B. <https://phyphox.org/de/home-de/>
- **Raumklima:** Lüften Sie **regelmässig**. Auch Zimmerpflanzen können das Raumklima verbessern.
- Achten Sie auf **Stolperfallen** (z.B. Kabel oder Abfalleimer)

In Anlehnung an Newsletter von «Beobachter», 19.03.2020

Ergonomisch Arbeiten im Homeoffice

First things first

Stuhl und Tisch

- **Arbeitstisch:** Dieser sollte genügend gross sein und **genügend Platz für Ihre Unterlagen** bieten. Im Idealfall sollte der Tisch **höhenverstellbar** sein, damit Sie abwechselnd im Stehen oder sitzend arbeiten können (Faustregel: 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen, 10 Prozent aktives Bewegen; Stehen in der Regel nicht länger als 20 Minuten am Stück). Der Tisch sollte wenn immer möglich im **90-Grad-Winkel zum Fenster** platziert sein.
- **Bürostuhl:** Ein guter Bürostuhl (muss nicht teuer sein) verfügt über einen **5-Stern-Fuss mit Rollen** und ist **höhenverstellbar**.

Wie richte ich nun meinen Arbeitsplatz korrekt ein? [Hier klicken](#)

In Anlehnung an Newsletter von «Beobachter», 19.03.2020



Bild: Suva

Zusätzliche Hilfsmittel einsetzen

Externe Gerätschaften sind mithin der Schlüssel zum produktiven Homeoffice

Wenn Sie im Homeoffice mit dem Laptop arbeiten, sind zusätzliche Hilfsmittel äusserst hilfreich:

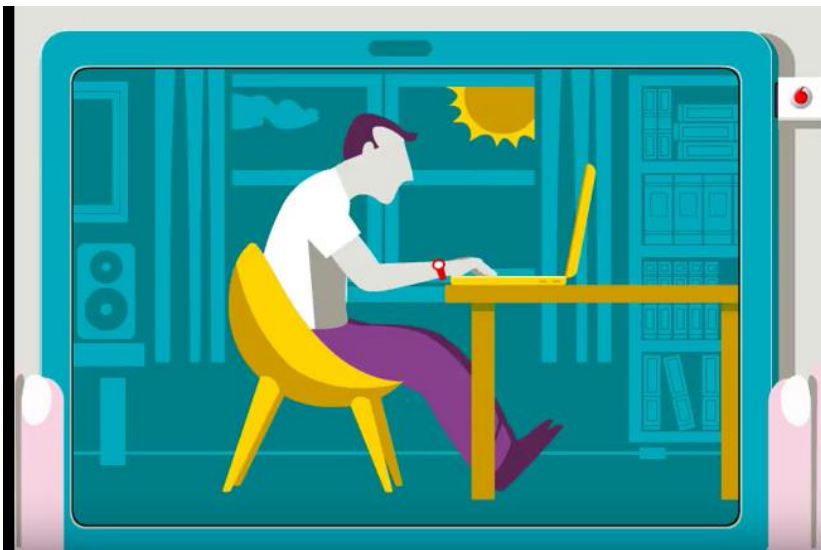
- Maus und externe Tastatur
- externer Bildschirm (bei kleinen Laptop-Bildschirmen). Falls nicht vorhanden, dann...
- ... Notebookständer (z.B. Dokumentenauflage, Ordner), um den Laptop hinten ca. 5 cm anzuheben



Ergonomisch Arbeiten im Homeoffice

Am Laptop

- Das ist ja alles gut und recht, aber ich habe nur meinen Laptop...
... dann nehmen Sie sich bitte hierfür **2:16 Minuten** Zeit



[Link zum Video](#)

Quelle: www.youtube.com «El portátil en casa» von Vodafone



Wir sind für Sie da!
Bei Fragen oder Anliegen
können Sie das Team
Betriebliches
Gesundheitsmanagement
erreichen unter:

bgm@visana.ch

031 357 94 74

Weiterführende Links & Tipps

- 1 <https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/homeoffice-ergonomisch-einrichten> (Sprachen: De/ Fr/ It)
- 2 <https://www.suva.ch/de-CH/material/Dokumentationen/bildschirmarbeit-wichtige-informationen-fur-ihr-wohlbefinden> (Sprachen: De/ Fr/ It)
- 3 https://www.ekas-box.ch/de/pdf/EKAS-Box_Ergonomisches-Arbeiten.pdf (Sprachen: De/ Fr/ It/ En)
- 4 <https://www.organisator.ch/arbeiten-im-homeoffice-darauf-sollten-mitarbeitende-und-chefs-achten/> (Sprachen: De)
- 5 <https://www.certo-portal.de/leichte-sprache/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice-leichtesprache/> (Sprachen: De)



1 Suva (abgerufen am 25.03.2020)

2 Suva (abgerufen am 26.03.2020)

3 www.ekas-box.ch

4 <https://www.organisator.ch/> (Newsletter, 19.03.2020)

5 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Newsletter, 17.03.2020)



visana

Rundum gut betreut.