

## Ergonomie im Homeoffice

Die Arbeit im Homeoffice stellt für viele Beschäftigten eine Umstellung dar. Damit Sie sich im Homeoffice optimal einrichten können und wohlfühlen, haben wir einige Tipps zusammengestellt. Dass die ideale Einrichtung des Arbeitsplatzes nicht immer umgesetzt werden kann, ist verständlich. Die folgende Auflistung soll Ideen geben.

Im Homeoffice ist Kreativität gefragt: Ob Sofa, Gartenstuhl oder Gymnastikball, alles ist erlaubt. Nutzen Sie die Vielfalt zuhause aus, um Abwechslung in Ihre Arbeitspositionen zu bringen.

### 1) Die bewegte Arbeitsstunde

- Ergonomische Faustformel: „40 Min dynamisches Sitzen – 15 Min stehen – 5 Min aktiv gehen“
- Die beste Sitzposition ist immer die Nächste – dynamisches Sitzen

### 2) Allgemeine Tipps:

- Legen Sie ein Kissen unter, um die Sitzposition zu erhöhen und einen optimalen Abstand zwischen Tisch und Stuhl zu erzielen
- Laptop bzw. Bildschirm auf Buch, Kiste, o.ä. stellen, um optimale Höhe zu erreichen (Entlastung Halswirbelsäule)
- PC im 90° Winkel zum Fenster aufstellen, um Reflektionen zu minimieren (Entlastung der Augen)
- Telefonieren Sie im Stehen oder Gehen
- Dynamisches Sitzen heißt spätestens alle 20 Min die Sitzhaltung zu verändern
- Wechseln Sie nicht nur Ihre Sitzposition, sondern auch Ihre Sitzmöbel regelmäßig (Sofa, Stuhl, Gartenstuhl, Gymnastikball o.ä.)
- Benutzen Sie Wecker oder spezielle Apps, die Sie an eine aktive Bewegungspause erinnern
- Entfernen Sie Stolpergefahren von Ihrem Arbeitsplatz (lose Kabel, herabfallende Gegenstände, o.ä.)
- Entlasten Sie Ihre Augen, indem Sie hin und wieder in die Ferne schauen
- Strecken und räkeln Sie sich regelmäßig, um Verspannungen zu lösen
- Lüften Sie regelmäßig den Raum

Weitere Anregungen zur Gestaltung eines ergonomischen Arbeitsplatzes finden Sie in dem Merkblatt und der Betriebsanweisung zur Arbeit an einem Telearbeitsplatz. Diese Informationen werden von der Abteilung Arbeitssicherheit bereitgestellt.

Falls Sie Inspirationen zur Gestaltung Ihrer aktiven Bewegungspausen suchen, bieten wir Ihnen diverse Kurse sowie die Pause Aktiv an. In Zeiten von Corona bieten wir Ihnen zusätzlich auch Kurzvideos auf unserer Homepage unter <https://sport.uni-ulm.de/> - Reiter Mein Hochschulsport an. Schauen Sie gern vorbei.

Bleiben Sie gesund – Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

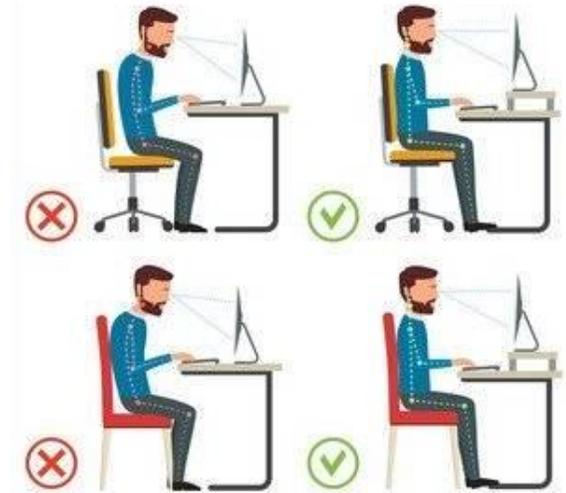


Abb.: „Richtiges Sitzen auf dem Bürostuhl und am Küchentisch“  
Quelle: AW-Printmedienzubehör e.K.