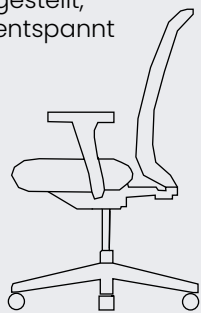


# Ergonomic checklist

## im büro und home office

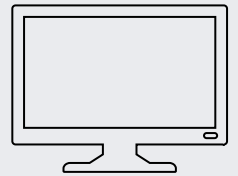
### Ihr Stuhl

- Die Füße müssen flach auf dem Boden stehen, so dass die Arme auf dem Tisch aufliegen können
- Stellen Sie den Sitz so ein, dass er die Oberschenkel stützt, aber noch eine Hand zwischen Kniekehlen und der Vorderkante des Sitzes passt.
- Die Rückenlehne muss den Lendenwirbelbereich unterstützen
- Die Armlehnen sind so eingestellt, dass Schultern und Arme entspannt aufliegen



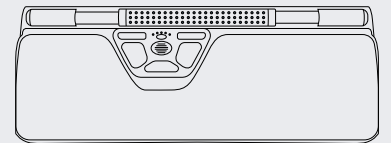
### Ihr Bildschirm

- Der Bildschirm sollte eine Armlänge von Ihnen entfernt sein – ca. 60-70 cm
- Der obere Rand des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden
- Mehrere Bildschirme werden V-förmig angeordnet, um eine Bewegung des Nackens zu vermeiden



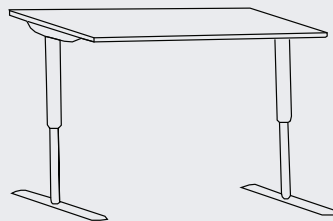
### Ihre Maus

- Diese muss so nah wie möglich am Körper und nicht zur Seite sein
- Nutzen Sie rechte und linke Hand abwechselnd bei der Bedienung
- Verwenden Sie eine zentrierte Maus, die vor der Tastatur platziert wird, um Ihre Arme in einer gesunden Position vor dem Körper zu halten.



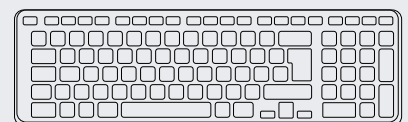
### Ihr Tisch

- Sollte sich erhöhen und absenken lassen
- Stellen Sie sicher, dass Platz zum Ablegen Ihrer Arme und Hände vorhanden ist
- Der Mindestabstand zwischen der Vorderkante des Tisches und der Wand hinter Ihnen sollte 1,1 m betragen
- Stellen Sie sich idealerweise so hin, dass das Licht von der Seite einfällt



### Ihre Tastatur

- Klappen Sie die Füße der Tastatur ein, so dass sie flach auf dem Tisch liegt – je größer die Negativneigung, desto besser
- Die Unterarme müssen vor der Tastatur Platz haben, um dort auf dem Tisch aufliegen zu können
- Positionieren Sie die Tastatur so, dass Sie direkt davor sitzen, ohne dabei Ihre Arme und Handgelenke zu verdrehen
- Vermeiden Sie das Sitzen mit gestreckten Fingern – in der sogenannten "Bereitschaftsposition"
- Nutzen Sie Tastaturkürzel, um den Einsatz der Maus zu reduzieren.



### Allgemein

- Bringen Sie Abwechslung in Ihre Arbeitsweise
- Strecken, beugen und schütteln Sie Ihre Hände und Arme regelmäßig zwischendurch

