

# Mehr Ergonomie für das Home-Office

Im Unterschied zum Firmen-Büro ist der Arbeitsplatz zuhause oft sehr stiefmütterlich ausgestattet. Das sollte nicht so sein.

## Smart Working,

flexible Arbeitszeitmodelle: Viele Bürokräfte sind heute nicht mehr an einen Arbeitsort und -platz gebunden. Manche Unternehmen haben ihre Büros bereits nach modernen Konzepten eingerichtet, in denen es gar keine festen Arbeitsplätze gibt. Wer kommt, sucht sich einen freien Tisch und stöpselt sein Laptop ein; am nächsten Tag macht er dasselbe zuhause.

Solche modernen Büros sind in der Regel luftig gestaltet. Da gibt es Großraumbüros mit schalldämmenden Trennwänden, es gibt

abgetrennte Parzellen für diskrete Gespräche oder intensive Konzentration, und da stehen Sitzgruppen-Inseln für Kommunikation und konstruktiven Austausch. Die Einrichtung spiegelt die Flexibilität der Arbeit wieder.

Und wie ist es um das Home-Office bestellt? Die Anforderungen sind dieselben, doch in der Praxis sieht es meistens anders aus, denn die Ausstattung ist Privatsache.

Die Arbeit im Home-Office hat eine Kehrseite. Arbeitgeber achten zunehmend darauf, dass sie die Arbeitsumgebung freundlich, ergonomisch oder zumindest bürogerecht gestalten. Im Home-Office dagegen zweigt der Home-Worker einen Wohnbereich zu Arbeitszwecken ab. Dieser ist möglicherweise viel zu eng, viel zu dunkel und alles andere als einladend – Hauptsache die Kinder stören nicht unentwegt.

Wer einen sehr großen Teil des Tages mit Büroarbeit im Sitzen verbringt, der sollte auf



## CHECK IT! by PROTREMO

### Machen Sie den Check für Ihren Home-Arbeitsplatz:

- ✓ Leben Sie gesund mit möglichst viel Bewegung, und treiben Sie Sport.
- ✓ Können Sie die Temperatur in Ihrem Raum so regulieren, dass Sie es im Sommer nicht zu heiß und im Winter nicht zu kalt haben?
- ✓ Haben Sie die Möglichkeit, den Raum gut durchzulüften?
- ✓ Haben Sie natürliches Licht und mehrere künstliche Lichtquellen in Ihrem Raum?
- ✓ Blendet die Sonne auch nicht den Bildschirm oder Sie?
- ✓ Gibt es genug Bewegungsspielraum, und sind die Verkehrswege frei von Stolperfallen?
- ✓ Ist Ihr Schreibtisch groß genug?
- ✓ Können Sie auf Ihrem Stuhl „dynamisch“ sitzen und eine gesunde Haltung einnehmen?
- ✓ Lassen sich Schreibtisch und Stuhl in Kombination auf Ihre Sitzgewohnheiten einstellen?
- ✓ Haben Sie unter dem Tisch ausreichend Beinfreiheit ohne Kabelsalat?
- ✓ Haben Sie eine Ausweichmöglichkeit, um Abwechslung in Ihre (Sitz-)Position zu bringen?

**TEST IT:** Auf einem Bürostuhl sollte man dynamisch sitzen können. Die Lehne sollte sich an den Rücken anpassen und ihn stützen. Aufstehen und Bewegung sind aber das Wichtigste für den gesunden Rücken.



die Qualität seines Arbeitsplatzes großen Wert legen, auch und ganz besonders im Home-Office, denn dort gibt es keinen Verantwortlichen, der sich kümmert. Wenn man nicht auf eine gute Ausstattung achtet, hat man schneller „Rücken“, als man denkt.

### SITZEN UND STEHEN

Neben guter Luft und angenehmen Lichtverhältnissen darf man die Büroausstattung keinesfalls vernachlässigen. Auf dem Bürostuhl sollte man dynamisch sitzen, das heißt, in verschiedene Sitzpositionen wechseln können. Zeitgemäße 3D-Stühle lassen Bewegungen in alle Richtungen zu. Die Lehne eines guten Stuhls passt sich ergonomisch an den Rücken an und stützt ihn. Fast ebenso wichtig ist der Tisch, der unbedingt an die individuelle Stuhlhöhe angepasst werden sollte, nicht umgekehrt. Die Königsklasse für Gesundheit und Arbeitskomfort ist ein elektromotorischer

Sitz-Steh-Schreibtisch. Ein solcher ist ohne Zeit- und Kraftaufwand höhenverstellbar von einem normalen Schreibtisch in einen Steharbeitsplatz umzuwandeln, wobei die Gerätschaften und Unterlagen einfach mit auf- und abgefahren werden. Damit wird das Arbeiten ausgewogen.

Immer mehr Menschen schätzen es, ihr Berufs- und Privatleben miteinander in Einklang zu bringen. Die technischen Lösungen für Mobilität gibt es längst, und die Bereitschaft von Arbeitgebern, auf Kontrolle zu verzichten, steigt. Jetzt kommt es darauf an, das Arbeiten zuhause ebenso komfortabel einzurichten wie am traditionellen Arbeitsplatz. Die Gesundheit wird's danken.

[www.protremono.com](http://www.protremono.com)

