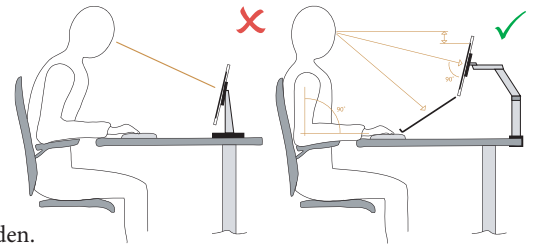


16 Tipps für gesundes und effizientes Arbeiten

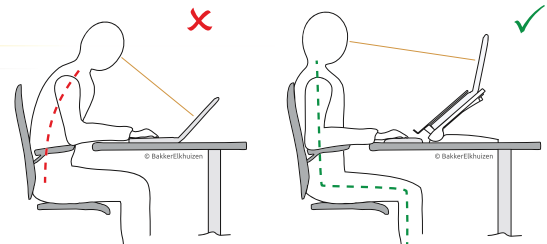
GUTE SITZPOSITION

- 1 Stuhlhöhe:** Füße flach auf dem Boden, die Knie machen einen Winkel von 90-110°.
→ Verwenden Sie gegebenenfalls eine Fußstütze, wenn Sie die Höhe Ihres Schreibtisches nicht selbst einstellen können.
- 2 Tischhöhe:** auf Ellenbogenhöhe, so dass Sie entspannt sitzen.
- 3 Hohe Armlehnen:** Just unter der Tischplatte, so dass Sie nah genug an den Schreibtisch heranrücken können, um bequem arbeiten zu können.
- 4 Die Rückenlehne des Stuhls ein kleines bisschen nach hinten kippen, um den Rücken gut zu stützen. Die Rückenlehne muss auf eine Neigung zwischen 90° und 120° eingestellt werden.**
- 5 Bildschirmhöhe:** Oberkante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
→ Verwenden Sie gegebenenfalls einen Monitorständer oder Monitorarm.
- 6 Entfernung zum Bildschirm:** mindestens eine Armlänge.
→ Verwenden Sie einen mindestens 19 Zoll großen externen Monitor sowie eine externe Tastatur und Maus.



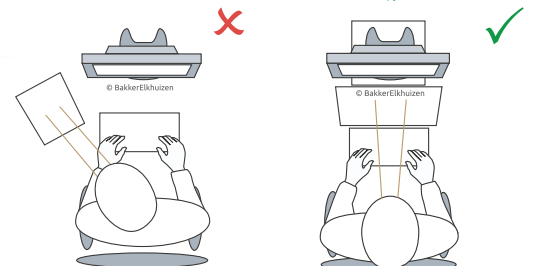
GESUNDES ARBEITEN MIT DEM LAPTOP

- 7 Vermeiden Sie die längere Nutzung eines Laptops (> 2 Stunden pro Tag), ohne Maßnahmen für verbesserten Komfort zu ergreifen.**
→ Verwenden Sie einen Laptopständer oder zusätzlichen Monitor mit externer Tastatur, um die Nackenbelastung zu reduzieren und den Komfort zu erhöhen.



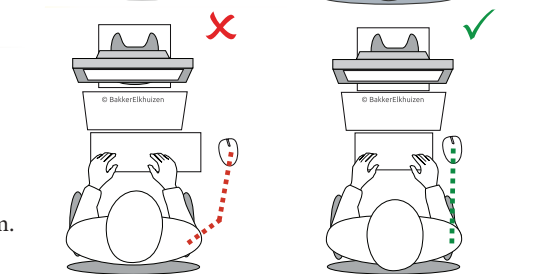
AUSRICHTUNG DER ARBEITSMITTEL

- 8 Verwenden Sie einen Laptopständer oder zusätzlichen Monitor mit externer Tastatur, um die Nackenbelastung zu reduzieren und den Komfort zu erhöhen.**
→ Verwenden Sie einen In-line Dokumentenhalter.



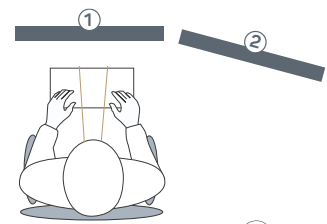
MAUS DIREKT VOR DER SCHULTER

- 9 Vermeiden Sie größere Greifbewegungen zur Maus. Verwenden Sie eine kompakte Tastatur, eventuell mit separatem Nummernblock, den Sie auch links platzieren können.**
→ Steigern Sie Ihre Produktivität, indem Sie für Ihren Laptop oder Ihr Tablet auch eine separate kompakte Tastatur verwenden.
- 10 Verwenden Sie für mehr Komfort ein großes, wärmeisolierendes Mauspad. Der Mauscursor bewegt sich auf jedem Tisch gleichmäßig über den Bildschirm, und die Maushand bleibt warm.**



MEHRERE BILDSCHIRME

- 11 Verwenden Sie zwei Bildschirme, wenn Sie regelmäßig mit zwei Anwendungen gleichzeitig arbeiten. Platzieren Sie den vorwiegend verwendeten Monitor direkt vor sich. Wenn Sie häufig Daten aus mehreren Anwendungen vergleichen müssen, dann stellen Sie beide Monitore direkt vor sich.**



LET'S WORK & MOVE

- 12 Benutzen Sie einen Stuhl mit Kippmechanismus.**
→ Kleine Schaukelbewegungen halten Sie fit.
- 13 Wechseln Sie zwischen sitzen und stehen ab.**
→ Verwenden Sie einen Sitz-Steh-Tisch.
- 14 Verlassen Sie regelmäßig Ihren Arbeitsplatz und machen Sie einen kurzen Spaziergang. Steigern Sie hiermit Ihre Konzentration und geistige Fitness.**
→ Gehen Sie jede Stunde mindestens drei Minuten spazieren.
- 15 Wählen Sie den Arbeitsplatz, der zu den Tätigkeiten passt.**
→ Von Versammlungen bis zum Brainstorming, und vom konzentrierten Arbeiten bis zur Kooperation.
- 16 Gönnen Sie auch Ihrem Gehirn Bewegung und Entspannung.**
→ Ein regelmäßiger Pitstop erhöht Ihr Energieniveau, Ihre Konzentration und Ihre Leistung.

