

Hinweise zum Homeoffice

Für eine gute Homeoffice-Ausstattung benötigt man verschiedene Komponenten: Technik-Equipment, Büromöbel und ein paar individuelle Accessoires.

Anbei eine kurze Übersicht der wichtigen Dinge:

- Lap Top (Achten Sie auf den Ladezustand des Gerätes!)
- Blickrichtung parallel zur Fensterfront
- *Bei Videokonferenzen:*
- Unbedingt Kabel statt WLAN (soweit möglich)
- Video aus
- Mico – Stumm – nur beim Sprechen einschalten!
- Drucker, wenn möglich auch zum Scannen und Kopieren
- Welcher (und ob überhaupt?) Schreibtisch der passende ist, hängt von der Wohnsituation ab. Wenn Sie ein separates Arbeitszimmer haben, empfiehlt sich beispielsweise ein kompakter Bürotisch mit gleichzeitig viel Stauraum.¹
- Schreibtische sollten wegen des Tageslichts in Fensternähe stehen. Die Tischhöhe ist für Sie richtig, wenn Sie Ihre Arme bequem auf der Tischplatte ablegen können. (Siehe Anhang!)²
- Wer regelmäßig von zu Hause arbeitet, sollte Wert legen auf einen Stuhl mit hohem Sitzkomfort. Schließlich führt ein falscherer Stuhl zu falscher Haltung und kann damit zu Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen führen.
- Vermeiden Sie Stolperstellen (Stolperstelle = Höhenunterschied > 4 mm)³

¹ Arbeitsfläche ausreichend groß/ der Arbeitsaufgabe entsprechend ☐ Reflexionsarme Oberfläche ☐ Ausreichend Raum für ergonomisch günstige Arbeitshaltung

☐ Mindestbreite: 1600 mm (Besser: 1800 mm) Mindesttiefe: 800 mm (Besser: 1000 mm) ☐ Mindesthöhe: 740 +/- 20 mm (Besser: verstellbar von 650-850 mm) ☐ Beinraumbreite: 850 mm (Besser: >/=1200 mm)

² Zeichen scharf und deutlich und ☐ ausreichend groß (Einstellung am Bildschirm über: Systemsteuerung => Darstellung und Anpassung => Anzeige => mind. Mittel –125%)

☐ Sehabstand 500 mm bis 650 mm

☐ Flimmerfreie Positivdarstellung ☐ Erkennbarkeit von Zeichen vor hellem Untergrund besser als vor dunklem

☐ Bei ausreichender Arbeitsplatzbeleuchtung!!! kein belastender ständiger Wechsel von Hell- und Dunkel-Anpassungen

³ Wege zur Bedienung und Überwachung, z.B. zu Fenstern/ Heizkörpern, mind. 0,50 m breit

- Wenn möglich, wechseln Sie häufig ihre Arbeitsposition (Sitzen, Stehen, ev. etwas Sport)
- Sorgen Sie für günstige Lichtverhältnisse (ca. 500 lux), Vermeiden Sie störende Blendung
- Um in Ruhe zu arbeiten, kann es vorkommen, dass Sie sich für einen Homeoffice-Arbeitsplatz entscheiden, der sich relativ weit weg von Ihrem WLAN-Router befindet. Manchmal reicht schon eine dicke Altbauwand o.ä. zwischen Ihrem Rechner und dem WLAN Router und das Signal wird deutlich schwächer. Hier schafft ggf. ein WLAN-Repeater Abhilfe
- Wer viel arbeitet, muss auch viel trinken. Immerhin sollten wir zwei bis drei Liter Wasser am Tag zu uns nehmen.
- Lüften Sie häufig
- Vermeiden Sie störende Geräusche

ERGONOMIE EINES BILDSCHIRMARBEITSPLATZES

