



Homeoffice Technik, Einrichtung und Ergonomie

## DAMIT AGILITÄT UND HOMEOFFICE GELINGEN

# AUF ABSTAND GEHEN UND SICH DABEI GUT FÜHLEN

## Ihr idealer Arbeitsplatz zu Hause

Wir alle haben es in der Hand, die Ausbreitung des Coronavirus so zu verlangsamen, dass unser Gesundheitssystem stabil bleibt und diejenigen Hilfe erhalten, die aktuell vielleicht gefährdeter sind als wir selbst. Unternehmen sorgen durch die Umstellung auf Homeoffice dafür, dass zumindest der Teil der Belegschaft, der nicht für Produktion, Verkauf und Logistik zuständig ist, möglichst wenige Kontaktpunkte hat. Social Distancing kann die Ansteckungskurve flacher halten. Wie Homeoffice gelingt, dazu liefern wir hier ein paar einfache Tipps.

### Alles, was ein Arbeitsplatz braucht

Ganz gleich, ob Sie mit Laptop und Smartphone arbeiten, vom Arbeitgeber einen PC erhalten haben oder Ihre eigene Ausrüstung nutzen – der Arbeitsplatz muss ergonomischen Anforderungen genügen und reibungslose Abläufe ermöglichen. Stichwort Technik: Ein virtuelles privates Netzwerk wie VPN sorgt dafür, dass sensible Daten sicher ausgetauscht werden können. Digitale Tools wie Office 365 sowie Asana, Trello

oder Hive, also online-basierte Projektmanagement-Tools, helfen dabei, im Team den Überblick zu behalten. Mit Skype oder Messenger-Programmen wie Slack bzw. Circuit bleiben Sie miteinander in Kontakt. WeTransfer oder Terashare ermöglichen es, auch große Datenmengen zu teilen. Google Drive oder Dropbox machen es möglich, Dokumente zentral zu speichern, so dass das ganze Team darauf zugreifen kann.

## Drei Impulse von König + Neurath zur Gestaltung des Arbeitsplatzes

- + So platzieren Sie Schreibtisch und Stuhl optimal
- + Wobei Sie ein ergonomischer Arbeitsplatz unterstützt
- + Was heißt ausreichend Bewegung?



### 1. So richten Sie Ihren neuen Arbeitsplatz gut ein

Die ideale Positionierung des Bildschirms oder Laptops ist seitlich entlang des Fensters. Sitzen Sie direkt vor dem Fenster, dann ist das Helligkeitsgefälle zwischen Tages- und Display-Licht in der Regel zu groß, die Augen werden müde. Haben Sie das Fenster im Rücken, können Spiegelungen auf dem Monitor die Folge sein. Die richtige Sitzhöhe ist folgende: bei fest auf dem Boden stehenden Füßen sollen Unter- und Oberschenkel im Sitzen einen Winkel von 90° bilden. In der Höhe sollte die Rückenlehne bis zur Schulterblattspitze reichen. Bei der Tischhöhe gilt: Die Tischplatte befindet sich auf Höhe der Armlehnen oder ein bis zwei cm tiefer. Handballenauflagen vor der Tastatur entlasten Schultern, Nacken und Gelenke

beim Tippen. In unserem Beitrag [Richtig sitzen am Arbeitsplatz](#) finden Sie noch mehr Informationen dazu.

## 2. Was ein ergonomischer Arbeitsplatz für Sie leisten kann

Vielleicht finden Sie Gefallen am Homeoffice und werden durch diese Phase des zu Hause Arbeitens dazu animiert, Ihre Ausstattung zu aktualisieren. Dann achten Sie am besten darauf, dass Schreibtisch und Drehstuhl auf Sie einstellbar sind und Ihnen ausreichend Bewegung ermöglichen. Zum Thema ausreichend Aktivität am Arbeitsplatz können Sie hier noch ein paar Impulse finden: Bewegung am Arbeitsplatz. Im besten Fall wählen Sie Möbel, die Ihre Ansprüche an Wohnlichkeit und Arbeitstauglichkeit erfüllen. Unsere optisch überaus ansprechenden Stühle [PUBLICA](#), [MOVE.ME](#), [MOVE.MIX](#), [K+N BALANCE.CHAIR](#) und die [NET.WORK.PLACE Organic Kollektion](#), sind zuverlässige Kollegen im Homeoffice. Tische, die Ihnen zu Hause gute Dienste erweisen sind [LIFE.S](#), [ACTIVE.T](#), [TALO.S](#) und [TABLE.T](#).

## 3. Ausreichend Bewegung – auch zu Hause

Merken Sie jetzt bereits, dass der Büroalltag mehr Bewegung ermöglicht? Der Arbeitsweg und die Wege im Büro, zum Meeting oder zu Kollegen fallen momentan weg. Evolutionsbiologisch betrachtet läuft der Körper rund, wenn Sie am Tag 14 Kilometer zu Fuß gehen. Klingt viel, oder? Das ist für weniger passionierte Sportler fast nicht zu realisieren. Dennoch empfehlen Sportwissenschaftler und Ärzte 10.000 Schritte am Tag oder 8 Kilometer zu Fuß zurück zu legen. Auch die Faustregel fünfmal in der Woche mindestens 20 Minuten intensive Bewegung (Cardio, zügiges Gehen, Radfahren) einzubauen und einmal am Tag den Puls richtig hochzujagen, sind gute Richtwerte. Immer mehr Menschen legen sich eine Fitnessuhr zu, die jede Stunde daran erinnert, dass noch ein paar Schritte zum Ziel fehlen. Was können Sie also jetzt zu Hause machen? Telefonieren Sie doch im Stehen oder Gehen, arbeiten Sie im Stehen und setzen Sie bewusst Bewegungspausen. Gehen Sie mit den Kindern in die Natur, erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß und nutzen Sie Fitness-Apps oder Online-Yoga-Programme, um gestärkt und fit aus der Krise zu kommen!



*Verwendete Quellen:*

*Dörner, Stephan; Weck, Andreas; Lüschen, Paul: „Corona Homeoffice Guide. So schaffen Arbeitnehmer und Arbeitgeber den Umzug.“*

*„Wie viel Bewegung braucht man am Tag?“ unter: <https://www.fitforfun.de/wissen/wie-viel-bewegung-braucht-man-am-tag-248306.html>*