

ERGONOMIE

Checkliste für eine gesunde Arbeitsweise

ERGONOMIE CHECKLISTE

Mit der Ergonomie-Checkliste von Febrü lässt sich leicht überprüfen, ob Sie bereits einen gesunden Arbeitsalltag integriert haben oder ob Sie noch etwas daran arbeiten sollten, um keine negativen Folgeschäden davon zu tragen

Arbeitsplatz

Die Basis eines Büros ist bisher noch immer der klassische „Bildschirmarbeitsplatz“. Hier finden Sie die Punkte mit denen Sie Ihren Arbeitsplatz auf die ergonomischen Eigenschaften prüfen können:

- Ihr Bildschirm ist so aufgestellt, dass Sie direkt damit arbeiten können, ohne den Oberkörper zu drehen
- Sie können dank optimaler Bildschirmauflösung auch kleine Schrift problemlos lesen
- Der Bildschirm ist weder zu hell noch zu dunkel eingestellt.
- Die haben keine Lichtquelle hinter sich, die auf dem Bildschirm reflektiert

- Maus und Tastatur können Sie bequem mit angewinkelten Unterarmen im 90° Winkel bedienen
- Ihr Tastatur lässt sich leicht bedienen und ist an ihrer höchsten Stelle nicht höher als 3 cm.
- Sie verfügen über eine ergonomische Maus
- Ihre Tastatur verfügt über eine Handballenablage

- Ihr Schreibtisch ist im besten Fall höhenverstellbar und Sie können jeder Zeit im Stehen arbeiten
- Alle öfter benötigten Utensilien befinden sich in unmittelbarer Griffweite
- Sie haben genügend Arbeitsfläche zur Verfügung und können sich bequem ausbreiten
- Ihr Bürostuhl lässt sich individuell anpassen
- Ihr Bürostuhl verfügt über Armlehnen

ERGONOMIE CHECKLISTE

Büroausstattung und gesunde Arbeitsweise

Auf die weitere Ausstattung Ihres Büros kann auf gute Ergonomie geprüft werden.

- Der gesamte Raum ist ausreichend beleuchtet
- Sie haben mindestens eine natürliche Lichtquelle in unmittelbarer Umgebung
- Sie lüften Ihr Büro mehrfach am Tag (Stoßlüften oder Fenster auf Kipp)
- Bei starker Sonneneinstrahlung können Sie auf einen Sonnenschutz zurückgreifen
- Im Raum sind ausreichend Maßnahmen für eine angenehme Akustik getroffen

- Sie entspannen Ihre Augen regelmäßig, indem Sie Ihren Augen Erholung vom Bildschirm gönnen
- Sie verändern regelmäßig Ihre Sitzposition
- Sie bewegen sich regelmäßig und nutzen die Pause auch mal für einen Spaziergang.
- Bei der Arbeit im Sitzen stehen beide Füße fest auf dem Boden

- Wenn Sie am Arbeitsplatz Snacken, achten Sie auf gesunde und ausgewogene Ernährung
- Sie trinken mindestens acht Gläser Wasser oder andere ungesüßte Getränke während des Arbeitstags
- Sie können Teile oder den kompletten Arbeitsweg zu Fuß, mit dem Rad oder ähnlich sportlich bewältigen