



GESUNDES ARBEITEN IM HOMEOFFICE

Expertentipps zum Thema



Homeoffice - Segen oder Fluch?

Ergonomische Prüfung von Homeoffice Arbeitsplätzen

Die aktuelle Situation durch das Covid19-Virus und des daraus resultierenden Lockdowns zeigt, dass wieder viele darauf angewiesen sind, von zu Hause aus zu arbeiten.

Neue Anforderungen an die gegebene Wohnraumsituation sind zu bedenken.

Entsprechende Büroustattungen sind vielfach nicht vorhanden. In einem solchen Fall gilt es Kompromisse einzugehen und das Beste aus der Situation zu machen.

„Klassische ergonomische Kriterien“ für einen Bildschirmarbeitsplatz werden in den eigenen vier Wänden nur bedingt zur Anwendung kommen können, da sowohl das entsprechende Mobiliar, als auch der Platz meist nicht vorhanden sind.

Trotz unterschiedlicher Gegebenheiten können dennoch gewisse Kriterien für eine ergonomische Gestaltung eines Homeoffice-Arbeitsplatzes umgesetzt werden. Hier gilt es einmal mehr die Verhaltensergonomie in den Vordergrund zu stellen und die Verhältnisergonomie bestmöglich anzuwenden.

Nachfolgend eine kurze Checkliste für eine ergonomische Gestaltung eines temporären Arbeitsplatzes:

Räumlichkeit

- 1.** Idealerweise verfügt der Arbeitsraum mindestens über ein Fenster und kann dadurch mit natürlichem Licht versorgt werden. Das Fenster dient aber auch dazu, Sicht nach außen zu haben und stellt somit auch eine Quelle für kurze Entspannungen dar.
- 2.** Ist es möglich ohne Blendwirkungen durch Lichtquellen und helle Flächen zu arbeiten?
- 3.** Kann der Arbeitsbereich so gestaltet werden (Positionierung PC/Laptop), dass ohne Schattenbildung von natürlicher oder künstlicher Lichtquelle gearbeitet werden kann?
- 4.** Sind im Raum mehrere Lichtquellen vorhanden?
- 5.** Bei nicht ausreichender Beleuchtung bzw. Helligkeit des Arbeitsraumes ist dringend eine zusätzliche Lichtquelle (z.B. Stehlampe / oder Tischlampe) notwendig.
- 6.** Ist es möglich, die Raumtemperatur auf 19° bis 21 °C zu regulieren? Ist es möglich, den Arbeitsraum regelmäßig zu lüften?
- 7.** Wie ist der Geräuschpegel im Raum bzw. sind Geräusche, die von außen kommen vorhanden und stören diese ggf. die Konzentration?



Kai Neunhäuserer

TÜV-Zertifizierter Ergonomie Instruktor & Physiotherapeut
www.dreivital.at | office@dreivital.at

„Für mich als Physiotherapeut steht vor allem die Beschwerdefreiheit des Menschen an erster Stelle. In meiner über 10-jährigen Tätigkeit in Unternehmen sehe ich regelmäßig, wie wichtig ein „funktionierender“ Bewegungsapparat ist. Wir können uns noch so sehr um einen geeigneten Arbeitsplatz und dessen Ausstattung kümmern, wenn der Körper das schwächste Glied in der Kette ist, wird das Homeoffice zur Qual. Durch die 5 Säulen der Ergonomie, so wie ich sie verstehe, kann Gesundheit sehr positiv unterstützt werden!“

Die 5 Säulen unseres Ergonomie-Modells:

1. Verhältnisergonomie
2. Verhaltensergonomie
3. Beschwerdefreiheit
4. Selbst- + Stressmanagement
5. Energiemanagement



Hans-Jürgen Steiner

TÜV-Zertifizierter Ergonomie Instruktor & Personal Training
www.agito-bewegt.at | office@agito-bewegt.at

„Es ist grundsätzlich einfach: wer fit und gesund ist und sich wohlfühlt, arbeitet leichter. Ergonomisches Handeln sichert nicht nur die Gesundheit und verbessert die Arbeitsumgebung, sie kann gleichzeitig eine Leistungssteigerung bewirken.“

Als Personaltrainer und Ergonomie-Instruktor verstehe ich unter ergonomischer Gestaltung die optimale wechselseitige Anpassung zwischen dem Menschen und seinen Arbeitsbedingungen.“

Arbeitsplatz

- 1.** Ist die Blickrichtung Tisch-Bildschirm parallel zum Fenster? Ein Fenster sollte im Idealfall seitlich vom Bildschirm sein und ggf. bei direkter Sonneneinstrahlung durch Hilfen wie Vorhänge / Jalousien etc. beschattet werden können.
- 2.** Ist ausreichend Platz auf dem jeweiligen Arbeitsplatz vorhanden, um alle notwendigen Arbeitsmittel gut unterzubringen?
- 3.** Wie sieht die Kombination Arbeitstisch / Stuhl aus? Ist eine angenehme Sitzposition mit dem vorhandenen Mobiliar möglich?
- 4.** Gibt es eine Möglichkeit, auch im Stehen vollwertig zu arbeiten?
- 5.** Bilden Kabel oder andere Hilfsmittel eine Stolper- oder andere Gefahr?

Arbeitsmittel

- 1.** Ist das Arbeitsgerät (Desktop PC / Laptop) entsprechend der Anforderungen ausgestattet (Internet, Prozessorgeschwindigkeit, Speicherkapazität, ...)?
- 2.** Sind Lärmquellen (Drucker oder ähnliches) im nahen Arbeitsumfeld? Können diese an einen anderen Ort aufgestellt werden oder durch schalldämpfende Maßnahmen (Stellwand etc.) etwas „entschärft“ werden?
- 3.** Haben sie häufig benötigte Arbeitsmittel in Griffweite, oder so platziert, dass diese leicht zugänglich erreichbar sind?

Diese Auflistung an Veränderungsmöglichkeiten erhebt natürlich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Aber mit entsprechender Kreativität und dem Wunsch, aktiv etwas umzusetzen, wird die „Homeoffice-Situation“ optimiert und ein reibungsloseres Arbeiten ermöglicht.

Sollten Sie diesbezüglich Fragen haben und Hilfe benötigen, so melden Sie sich bitte bei uns. Gerne unterstützen wir Sie in der Umsetzung.



Sonja Neunhäuserer - Einrichtungsberatung

www.einrichtungsberatungneunhaeuserer.com
office@einrichtungsberatungneunhaeuserer.com

„Ein Arbeitsplatz muss in erster Linie funktionell sein. Nicht jeder, der im Homeoffice arbeiten muss oder darf, hat den Luxus eines separaten Raums bzw. eines eigenen Büros. Um zu Hause trotzdem kreativ und konzentriert tätig sein zu können, benötigt es ein paar Vorbereitungen, die, je nach Bedarf und Langfristigkeit, nur wenig Aufwand brauchen oder, im Falle einer Dauerlösung, als Chance für eine Raumumgestaltung genützt werden können.“

Generell gilt: **Je aufgeräumter die Umgebung, desto aufgeräumter ist der Geist!**
Lassen Sie sich professionell beraten, wie und wo ein geeigneter Arbeitsplatz auch bei Ihnen eingerichtet werden kann.“



©DREIVITAL 11/20

Kontakt

DREIVITAL 
KOMPETENZ IN GESUNDHEIT

Kai Neunhäuserer
DREIVITAL Kompetenz in Gesundheit
www.dreivital.at
office@dreivital.at

 **agito**
bewegt
gesund
www.agito-bewegt.at

Hans-Jürgen Steiner
Agito - bewegt gesund
www.agito-bewegt.at
office@agito-bewegt.at



Sonja Neunhäuserer
Einrichtungsberatung
www.einrichtungsberatungneunhaeuserer.com
office@einrichtungsberatungneunhaeuserer.com