

"Mobile Working" - Tipps für das "Home Office"

Im Frühjahr 2020 wurden wir durch COV-19 mit einer ganz neuen Herausforderung konfrontiert. Das Thema «Mobile Working» und «Home Office» wurde plötzlich zur brennenden Aktualität. Viele von uns sind mittlerweile seit Monaten gefordert, den Arbeitsalltag zu Hause an einem Bildschirmarbeitsplatz zu bestreiten. Laufende Arbeits- oder Lernprozesse sowie das private Leben und Kontakte werden online in bestmöglicher Form aufrecht und aktiv gehalten. Um in dieser Situation den Körper weiterhin möglichst gesund und leistungsfähig zu halten, fassen wir nochmals die wichtigsten arbeitsergonomischen Tipps fürs «Home Office» für Sie zusammen.

Tipps für den «unkonventionellen» Arbeitsplatz mit Laptop / Notebook:

- ✓ Richten Sie sich an einem Platz **ohne Blendungen** ein (Fenster seitlich zu Bildschirm, Vorhang nutzen)
- ✓ **Eliminieren Sie Lärmquellen**, allenfalls arbeiten Sie entspannter mit angenehmer Hintergrundmusik oder mit Kopfhörern
- ✓ Sie sitzen an einem Esstisch? Nutzen Sie im Wechsel unterschiedliche im Haushalt vorhandene Sitzgelegenheiten (Stuhl, Hocker, Sitzball, Sitzkissen, etc.), **wechseln Sie die Sitzposition** oft
- ✓ Berühren Ihre Füße beim Sitzen den Boden nur knapp? Legen Sie eine Schachtel, ein grosses Kissen oder was immer Sie in Ihrem Haushalt in der nötigen Höhe finden, **als Fusstütze unter ihre Füße**, um Druckstellen an den Oberschenkeln und eine Einschränkung des Blutflusses zu verhindern
- ✓ Nutzen Sie den **Laptop am Arbeitstisch immer auf einer Laptopstütze** (oder sonstiger kreativer Erhöhung) in Kombination **mit einer externen Tastatur und Maus**. Schmerzhaftes Nackenverspannungen können mit dieser, relativ kostengünstigen Massnahme, wirksam vermieden werden
- ✓ **Arbeiten Sie wenn möglich auch ab und zu im Stehen**. Ist eine Arbeitshöhe zu tief, bieten Kartonschachteln, breite Plastikhaushaltbehälter, oder Aufbewahrungsboxen (nicht brennbar!) etc. kreative Möglichkeiten als Unterlage. Hauptsache Sie können irgendwo aufrecht stehen bleiben
- ✓ Der Laptop kann **zur Abwechslung auch sitzend auf dem Sofa oder im Lehnstuhl** bedient werden. Legen Sie dazu ein bis zwei Kissen auf ihre Oberschenkel und stellen Sie den Laptop darauf. Stützen Sie bei Bedarf Ihre Unterarme dabei seitlich auf weiteren Kissen ab
- ✓ Bildschirme sollten so genutzt werden, dass **der Kopf dabei aufrecht bleiben** kann. Die Arme wann immer möglich auf einer Unterlage abstützen um Tablet- oder Handy in passender Höhe anzubieten
- ✓ Machen Sie **alle 45 Minuten eine kurze Bewegungspause**. Wenn Sie mögen, drucken Sie zur Inspiration die nachfolgende Seite aus!

Gerne stehen wir Ihnen online oder auch persönlich, Privat oder nach Möglichkeit im Unternehmen mit Trainings und individueller Beratung zur Verfügung.

Machen Sie's gut bis dahin und bleiben Sie gesund!

Ihre **Sabine Blum** & das **ergolive-Team**



60 Sekunden-Training – tun Sie sich Gutes!



Führen Sie die **Bewegungen langsam und bewusst** aus. **Atmen Sie** dazu regelmässig.

Bewegen Sie im schmerzfreen Bereich.



© Fotos by ergolive gmbh

Stellen Sie sich ein volles **Glas mit Wasser** an den Arbeitsplatz, trinken Sie dieses regelmässig leer. Nutzen Sie das Füllen des Glases als Bewegungspause.

Machen Sie täglich einen **Spaziergang an der frischen Luft**, um die Gehirnhälften zu aktivieren und das Nervensystem zu entspannen.

Bleiben Sie gesund!