

Homeoffice Ergonomie Checkliste

- MONITOROBERKANTE AUF AUGENHÖHE
- ABSTAND ZUM BILDSCHIRM (1 ARMLÄNGE OPTIMAL)
- LÄRMPEGEL (MÖGLICHST RUHIG, MÖGLICHST 35-40DB)
- TISCHHÖHE OPTIMAL EINGESTELLT?
- BELEUCHTUNG (TAGESLICHT + INDIREKTES LICHT)
- LORDOSENSTÜTZE AUF LENDENWIRBELHÖHE
- STUHLHÖHE (AUF KÖRPERGRÖSSE ANPASSEN)
- BILDSCHIRMGRÖSSE (24-37 ZOLL)
- BEINWINKEL (ÜBER 90 GRAD)
- TEMPERATUR (20-22 GRAD)
- ARMLEHNEN (UNGEFÄHR AUF TISCHHÖHE)
- ARMWINKEL (90 -100 GRAD)

"DENK DRAN: DEIN HOMEOFFICE MUSS NICHT PERFEKT SEIN, ES MUSS ZU DIR PASSEN. FANG MIT EINER SACHE VON DIESER LISTE AN – ALLES WEITERE KOMMT SCHRITT FÜR SCHRITT. DU BIST DEIN EIGENER ERGONOMIE-HERO!"