



IST IHR STUHL ERGONOMISCH IN FORM?

Der Stuhl ist höhenverstellbar und kann sich drehen.

Ja Nein

Wenn Sie darauf sitzen, berühren Ihre Füße den Boden.

Ja Nein

Der Winkel von Unter- und Oberschenkel liegt etwa bei 90 Grad.

Ja Nein

Die Rückenlehne ist flexibel.

Ja Nein

Die Armlehnen sind zum Auflehnen der Unterarme in Tischhöhe.

Ja Nein

WIE GUT IST IHR BILDSCHIRM?

Ihr Bildschirm misst mindestens 24 Zoll.

Ja Nein

Der Monitor ist um 20 Grad geneigt.

Ja Nein

Ihr Abstand zum Monitor liegt bei 50 bis 100 cm.

Ja Nein

Sie können über den Rand des Bildschirms hinausschauen.

Ja Nein

Der Bildschirm steht seitlich zum Fenster, damit keine Lichtreflexe die Augen anstrengen.

Ja Nein

WIE IST IHR TISCH EINGESTELLT?

Die Tischplatte entspricht der Ellbogenhöhe.

Ja Nein

Die Tischplatte ist mindestens 80 cm tief.

Ja Nein

Der Tisch ist mindestens 160 cm breit.

Ja Nein

Die Tastatur und die Maus liegen zentral vor Ihnen auf dem Tisch.

Ja Nein

Haben Sie ein- oder mehrmals „Nein“ angekreuzt? Dann können Sie Ihren Arbeitsplatz verbessern. Der Podcast „Fit im Home Office – Ergonomisch und bewegt arbeiten“ hilft Ihnen dabei, den Arbeitsalltag gesünder zu gestalten. Link und QR-Code auf dieser Seite führen direkt dorthin.