



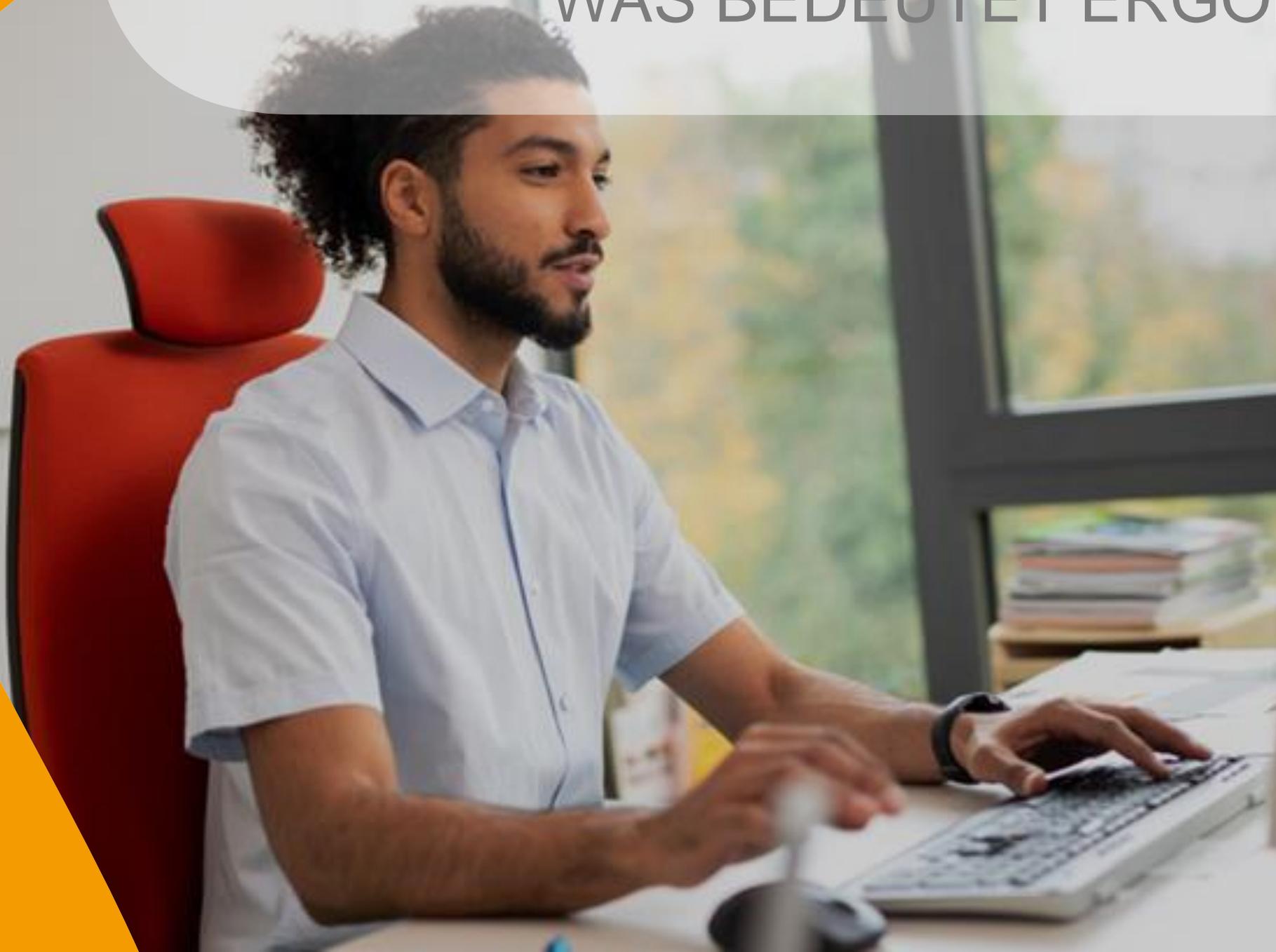
# ERGONOMIE IM MOBILEN ARBEITEN

EINE LEKTION AUS DER CORONA-ZEIT

# AGENDA

- Was bedeutet Ergonomie?
- Vom Jäger zum Sesselkönig
- Arbeitsplatz einrichten

# WAS BEDEUTET ERGONOMIE?





## Ergonomie

Ergonomie ist hergeleitet von den beiden griechischen Wörtern ergos (Arbeit) und nomos (Regel).

Darunter versteht man die Wissenschaft vom Menschen in seiner Beziehung zur Arbeit und Umgebung, insbesondere die Anpassung der Arbeitsmittel an den Menschen.

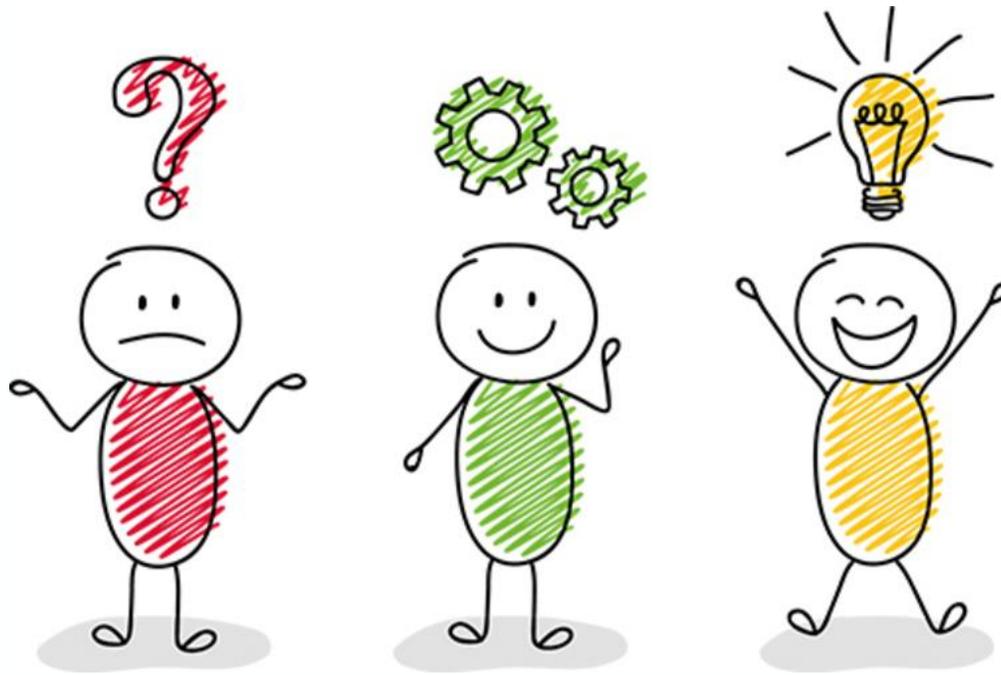


## Gesundheit

- Gesundheit ist die Grundlage für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.
- Vorsorge am Arbeitsplatz
  - Sorge für gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen
  - Sorge für gesundheitsförderndes Verhalten

Überlegen Sie mal...

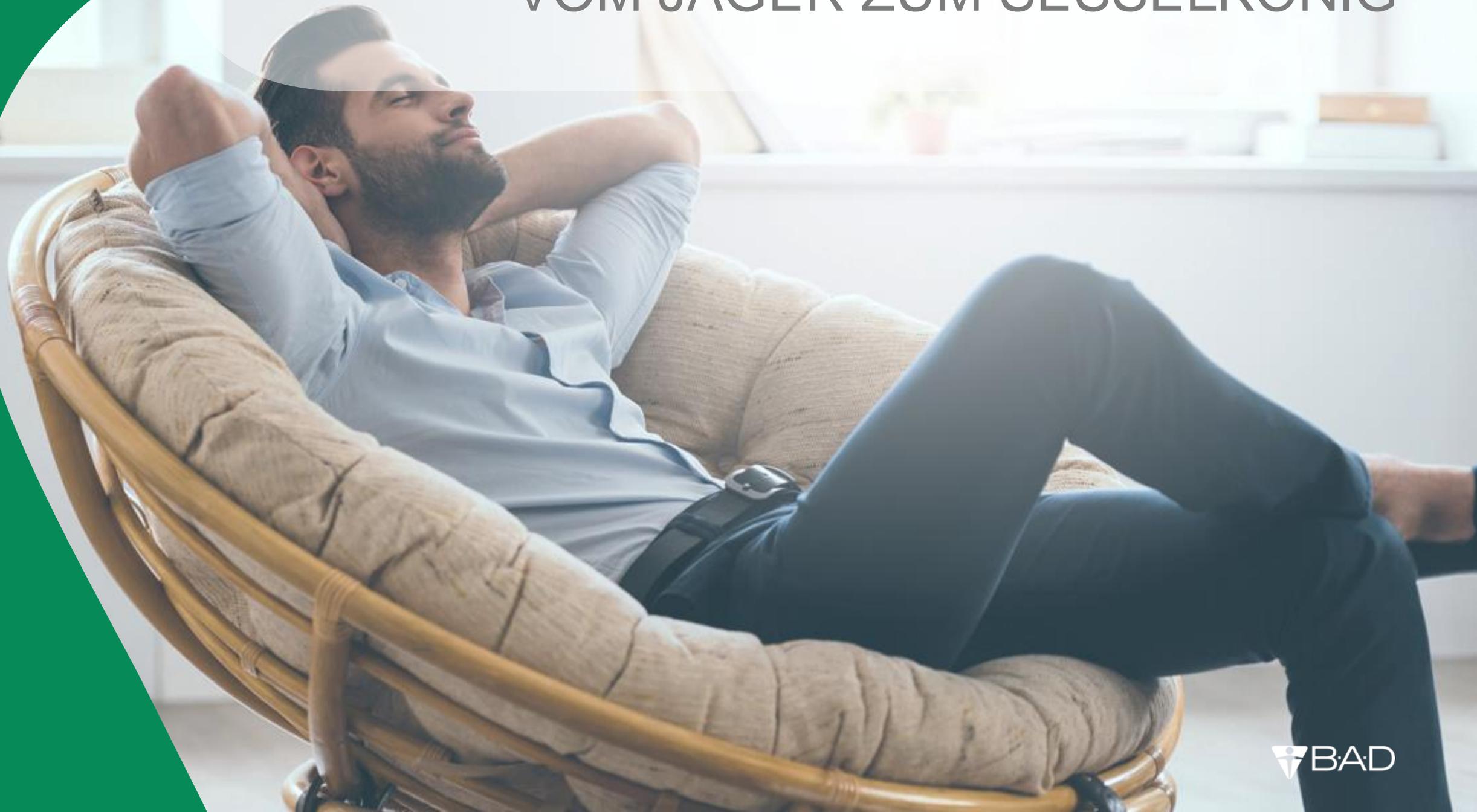
...welche Beschwerden führen zu den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland?



Auflösung:

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind führend...

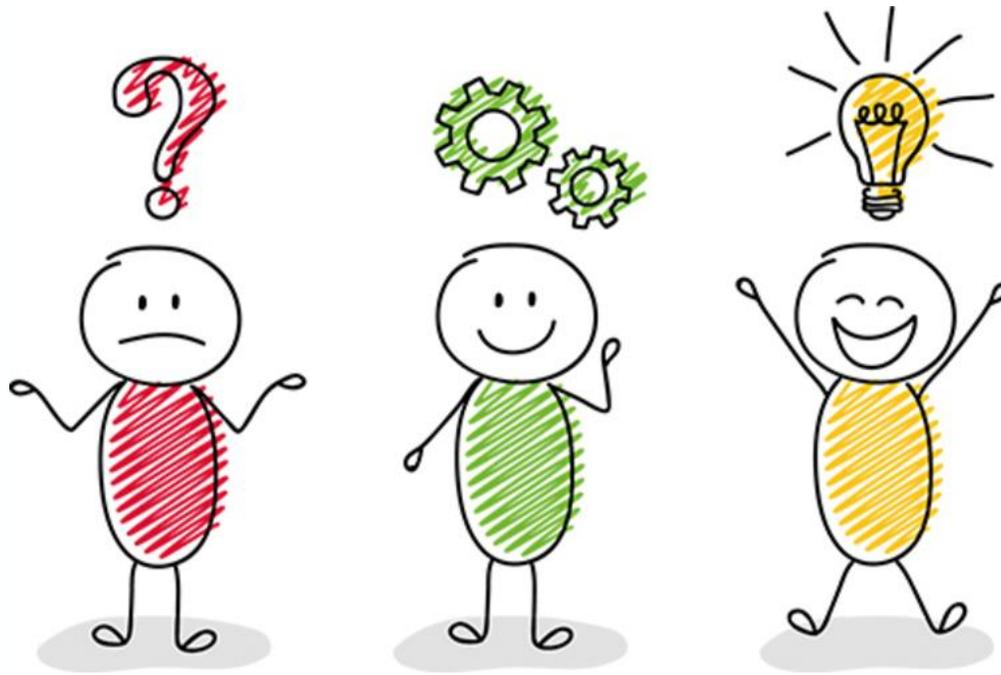
# VOM JÄGER ZUM SESSELKÖNIG



Was schätzen Sie?

Wie viele Stunden bzw. wie viele Kilometer waren die Menschen früher in Bewegung?

Wie viele Stunden sitzen die Menschen heute pro Tag?





## Plötzlich Homeoffice – Ungewohnte Herausforderungen

Vor welchen Problemen standen Sie im vergangenen Jahr im Homeoffice?

# ARBEITSPLATZ EINRICHTEN





## Stuhl und Tisch

Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihren Arbeitsplatz für sich passend einzustellen?



## Bildschirm, Tastatur, Maus und Co.

- Dauerhaftes Arbeiten am Laptop aus ergonomischer Sicht nicht optimal
- Die Geräte an Ihre Gegebenheiten anpassen und nicht umgekehrt

## Strukturen im Homeoffice – Wie strukturiere ich mich?

- Feste Arbeitszeiten
- Pausen
- Zeit für Bewegung & Entspannung





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**

Franziska Meyer  
Beraterin Gesundheitsförderung  
Cluster OWL/OS, Standort Bielefeld  
franziska.meyer@bad-gmbh.de

Henning Schäfer  
Fachkraft für Arbeitssicherheit  
Cluster NS Süd, Standort Hildesheim  
henning.schaefer@bad-gmbh.de

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.