

1 SITZEN STEHEN GEHEN

Bewegung nicht vergessen!

50% Sitzen, 25% Gehen, 25% Stehen

Ändere deine Sitzposition
regelmäßig und nutze Telefonate
zum Stehen und Gehen.

Aufrecht-dynamisches Sitzen

2 PAUSEN

Achte auf eine feste Mittagspause
und regelmäßige Minipausen.

Nutze die Minipausen bewusst zum
Kaffee holen, lüften, aus dem
Fenster schauen zur
Augenentspannung etc.

Wir empfehlen alle 60-90 Min. 2-3 Min.

3 BILDSCHIRM & SCHREIBTISCH

Die beste Position zum Fenster
sind 90°. Die Entfernung zum
Bildschirm sollte ca. 50 – 70cm
betragen. Achte darauf, dass sich
das Licht nicht im Bildschirm
spiegelt.

HOW TO

HOME OFFICE!

ergonomisch



#5

VDES
Sport der Bahn