

HOW TO

HOMEOFFICE!

ergonomisch

- 1 Sitzen-Stehen-Gehen**
Nutze die **50-25-25 Regel**, um gesünder in deinem Homeoffice zu arbeiten:
 - 50 % dynamisch sitzen
 - 25 % dynamisch stehen
 - 25 % gehen
- 2 Der Monitor** sollte mindestens eine Armlänge entfernt platziert sein.
- 3 Die Höhe des Monitors** sollte so eingestellt sein, dass der Blick darauf schräg nach unten fällt.
- 4 Tastatur und Maus** sollten so platziert sein, dass die Ellenbogen stets auf gleicher Höhe sind.
- 5 Achte bei deiner Sitzposition** darauf, dass dein Becken leicht nach vorne gekippt ist und denke an das dynamische sitzen – deine nächste Position ist die Beste!
- 6 Deine Füße** sollten fest und parallel zueinander auf dem Boden platziert werden.

#8

VDES
Sport der Bahn