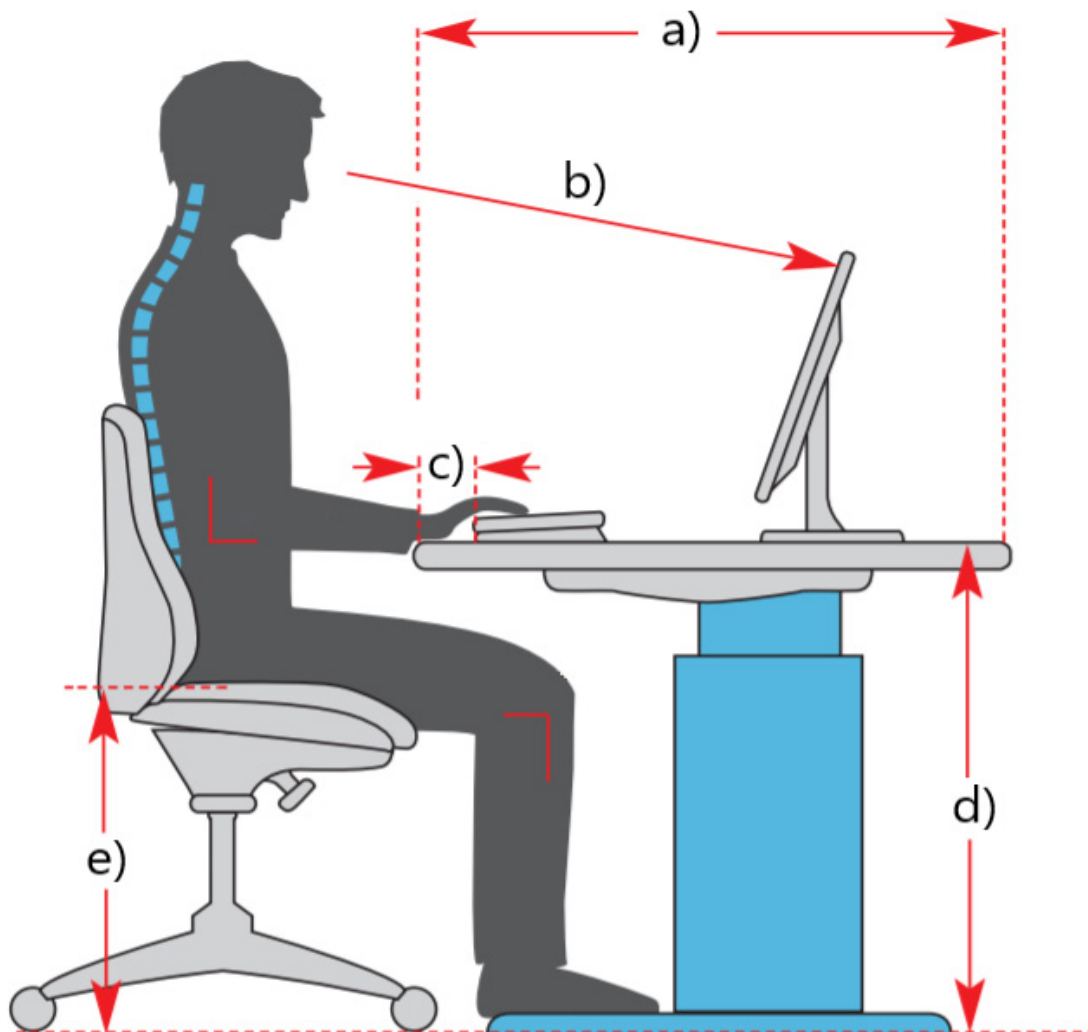


Zu Hause mobil arbeiten

Wie sieht es bei Ihnen aus, wenn Sie zu Hause an Ihrem Laptop oder Tablet arbeiten? Haben Sie einen Arbeitsplatz, an dem Sie in einer ergonomisch gesunden Haltung sitzen können? Nehmen Sie die folgenden Abstandsmaße von Ihrem Arbeitsplatz zu Hause und tragen Sie die Messungen in der Grafik ein.

- a) Wie tief ist Ihr Schreibtisch?
- b) Wie weit sind Ihre Augen vom Bildschirm entfernt?
- c) Wie tief ist die Ablagefläche für Ihre Hände (Abstand vom Rand der Tischplatte zur Tastatur)
- d) Wie hoch ist Ihr Schreibtisch?
- e) Wie hoch ist Ihr Schreibtischstuhl?



Grafik: Norbert Bresch