

T!O:
TREND OFFICE

Work it: easy! at home
Tipps für das Arbeiten im Homeoffice





Arbeitsumfeld

Grundsätzlich ist das Arbeiten mit mobilen Endgeräten überall in Ihrer Wohnung möglich. Beim Einrichten Ihres „Homeoffice“ sollten Sie aber darauf achten, einen Ort auszusuchen, an dem Sie nach Möglichkeit ungestört und konzentriert arbeiten können. Das gemütliche „Lümmeln“ ist für den menschlichen Körper wichtig. Doch als dauerhafte Arbeitshaltung schädigt es den Rücken. Daher besser nicht vom Sofa aus mit dem Laptop auf den Knien arbeiten.

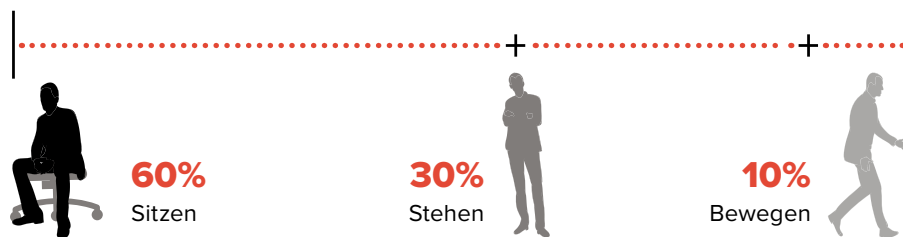
Wird mit dem Notebook gearbeitet, unterstützt eine feste Unterlage eine körpergerechte Sitzposition. Spannen die Muskeln und wird man unruhig, sollte unbedingt die Haltung gewechselt werden. Die Signale des Körpers keinesfalls ignorieren! Daher immer mal wieder aufstehen, sich bewegen und vor allem auch frische Luft in den Raum lassen.

Pausen und Ernährung

Machen Sie – wie sonst auch am Büroarbeitsplatz – (Kaffee-) Pausen und tanken Sie neue Energie! Gesunde Ernährung ist ein Punkt, den Sie gerade im Homeoffice auf keinen Fall vernachlässigen sollten. Also - nicht am Schreibtisch essen, nehmen Sie sich wirklich Zeit für eine Mittagspause.

Besonders im Homeoffice ist es wichtig, den Arbeitstag – wie auch im Büroalltag – zu beenden und nicht später vor dem Abendessen nochmals Mails zu checken. Wichtig ist es außerdem, die Nachrichtenflut zu reduzieren oder sogar ganz zu stoppen. Der permanente Ansturm negativer Nachrichten schlägt auf Dauer garantiert auf die Stimmung.

Gesunder Rhythmus beim Arbeiten



Einstellung Drehstuhl

Auch der beste Drehstuhl für das Homeoffice kann mit seinen Funktionen nur dann optimal zum Einsatz kommen, wenn diese vom „Be-Sitzer“ richtig eingestellt und genutzt werden. Ein guter Drehstuhl bietet die Möglichkeit zur individuellen Anpassung auf Körpergröße und -proportionen.

Alles eine Frage der Einstellung!

- Sitzfläche voll ausnutzen: Nur so kann die Rückenlehne auch wirklich unterstützen.
- Sitztiefe richtig einstellen: Die Länge der Oberschenkel bestimmt die Sitztiefe. Dabei am besten eine Handbreit Platz lassen zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante.
- Sitzhöhe optimal einstellen: Einfach die Sitzhöhe auf genau die Länge der Unterschenkel einstellen und entspannt immer auf der Höhe bleiben.
- Lumbalstütze einstellen: Die höhenverstellbare Lumbalstütze soll dem Rücken guten Rückhalt geben – und dabei nie unterhalb der Gürtellinie sein.
- Höhen- und breitenverstellbare Armlehnen sorgen für optimalen Support. Die Einstellung ist top, wenn die Arme gut abgestützt und die Schultern locker und entspannt sind.
- Je öfter die Sitzposition wechselt, desto besser für die persönliche Fitness. Das ist dynamisches, körpergerechtes Sitzen!



trendoffice.com
dauphin-group.com

Hersteller & Vertrieb:

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
D-91238 Offenhausen
+49 9158 17-700
info@dauphin-group.com

Vertrieb Schweiz:

ZÜCO Bürositzmöbel AG
Schuppisstrasse 7
CH-9016 St. Gallen
+41 71 775 87 87
info@zueco.com