CHECKE DEINEN ARBEITSPLATZ

Analysiere Deinen Arbeitsplatz auf die folgenden Aspekte. Welche sind erfüllt? Welche noch nicht? Notiere Dir was Du unbedingt angehen möchtest.

DEIN STUHL

Ist die Sitzfläche höhenverstellbar? Ist die Lehne verstellbar? Sind die Armauflagen verstellbar?

DEIN SCHREIBTISCH

Ist die Arbeitsfläche höhenverstellbar? Haben Deine Ellbogen einen Winkel von max. 90 Grad? Können die Schultern locker bleiben bei aufgelegten Armen (beim Stehen und Sitzen)?

DEIN DISPLAY

Ist die Helligkeit verstellbar? Kannst Du das Blaulicht deaktivieren? Befindet sich die Oberkante des Displays etwa auf Augenhöhe?

DEINE SITZHÖHE

Stehen die Füße flach auf? Sind die Oberschenkel leicht nach unten geneigt?

ALTERNATIVE SITZPOSITIONEN

Kannst Du im Stehen arbeiten? Kannst Du auf dem Bauch liegend arbeiten? Kannst Du auf einem Sitzball oder einem Kniehocker sitzen?

Notizen