



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Homeoffice

- Ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause kann zu Beschwerden an Nacken, Schultern Handgelenken oder zu Kopfschmerzen führen.
- Die richtige Hardware, optimierte Lichtverhältnisse und eine gute Arbeitsorganisation können Beschwerden verhindern.
- Der Film «El portátil en casa» gibt Hinweise zum Gestalten des Arbeitsplatzes zu Hause.

Ich arbeite von zu Hause aus (Homeoffice)

Richten Sie den Arbeitsplatz zu Hause so ein, dass Sie mit idealer Körperhaltung und unter optimalen Lichtverhältnissen arbeiten können.

Für den Arbeitsplatz zu Hause gelten die gleichen Anforderungen wie im Büro. Worauf es ankommt, erfahren Sie im Film [«El portátil en casa»](#) ↗

Beherzigen Sie auch folgende Tipps:

Umgebung

- Sorgen Sie dafür, dass Sie in Ruhe und ungestört arbeiten können.
- Stellen Sie den Bildschirm so auf, dass Sie nicht durch Reflexionen und Blendungen gestört werden. Das Licht soll von der Seite einfallen.

Stuhl und Tisch

- Die Ellbogenhöhe muss ungefähr der Tischhöhe entsprechen. Wenn Sie keinen höhenverstellbaren Tisch besitzen, sollte mindestens der Stuhl in der Höhe einstellbar sein, damit Sie die Ellbogenhöhe einstellen können.
- Damit die Füße nicht in der Luft hängen, benötigen kleinere Personen eine Fussstütze.

- Achten Sie beim Kauf eines Bürostuhls auf eine gute Grundausstattung.
- Weitere Tipps für den Einkauf von Mobiliar finden Sie in der Checkliste «Einkauf von Mobiliar und Zubehör für die Bildschirmarbeit» der Suva

Hilfsmittel

Wenn Sie im Homeoffice mit dem Laptop oder Notebook arbeiten, sind zusätzlich Hilfsmittel einzusetzen:

- Maus und externe Tastatur
- externer Bildschirm (bei kleinen Laptop-Bildschirmen)
- Notebookständer (z.B. Dokumentenauflage, Ordner), um den Laptop hinten ca. 5 cm anzuheben
- Ordnen Sie Bildschirm, Tastatur und Papier so auf dem Pult an, dass Sie entspannt arbeiten können. Die Distanz Augen–Bildschirm sollte etwa eine Armlänge betragen, bei Bildschirmen ab 21 Zoll etwas mehr. Weitere Infos finden Sie im Factsheet «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten»

Arbeitsorganisation

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Arbeitgeber die Arbeitszeiten und wann Sie erreichbar sein müssen. Halten Sie dies schriftlich fest.
- Auf eine gute Tagesstruktur achten. Planen Sie die Mittagszeit und Pausen und halten Sie diese ein. Nutzen Sie Pausen, um ein paar Schritte zu gehen.

Pflichten des Arbeitgebers und Arbeitnehmers

Die gesetzlichen Pflichten des Arbeitgebers und Arbeitnehmers gelten auch für die Arbeit zu Hause. Sie sind in Verordnung 1 und 3 zum Arbeitsgesetz geregelt (z.B. Arbeitszeiterfassung, Information der Beschäftigten, ergonomische und hygienische Arbeitsbedingungen). Für diese Aspekte sind die kantonalen Arbeitsinspektorate und das [Seco](#) ↗ zuständig.

Weiteres Material

[Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten](#) ↘

[Checkliste: Einkauf von Mobiliar und Zubehör für die Bildschirmarbeit](#) ↘