

10 goldene Regeln für einen gesunden Büroalltag

Für einen gesunden Arbeitsalltag im Büro (eine ergonomische Einrichtung und Möbelausrichtung vorausgesetzt), sollten Sie folgende Regeln beachten.

1. Sitzen Sie dynamisch, nicht statisch. Keine Sitzposition ist so gut, dass sie länger beibehalten werden sollte!
2. Stehen Sie zum Telefonieren auf.
3. Benutzen Sie Treppen im Gebäude.
4. Richten Sie Ihr Büro so ein, dass nicht alles in Reichweite Ihres Sitzplatzes steht.
5. Wenn Sie länger am PC arbeiten, stehen Sie regelmäßig auf und strecken sich.
6. Nutzen Sie Mittagspausen zum Spazieren gehen.
7. Wenn Sie sehr viel telefonieren, nutzen Sie ein Head-Set.
8. Wechseln Sie die Maus mal in die andere Hand.
Zum Umschalten der Tasten gehen Sie entweder über die Systemsteuerung zum Maus-Symbol oder Sie stellen die Maus in der mitgelieferten Maus-Software um. In diesem Fall gehen Sie über die Startleiste in die Programmleiste und suchen sich das entsprechende Programm.
9. Rufen Sie Ihre Kollegen nicht im Nachbarbüro an, gehen Sie persönlich vorbei.
10. Suchen Sie sich einen körperlichen und geistigen Ausgleich zum Bürotag.