

Fit am Schreibtisch



Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch

1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

2. Ausrichtung Tisch

- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



Empfehlungen für Schreibtischarbeit

60% sitzend

Gönnen Sie sich Abwechslung –
Die beste Position ist die Nächste!
Zu Maus und Tastatur müssen Sie
keinen Sicherheitsabstand wahren –
arbeiten Sie körpernah!



30% stehend

Meetings, Telefonate und leichte
Aufgaben erledigen sich besser im
Stand!



10% in Bewegung

Ausgleichsübungen - Gestalten Sie ihre
Pausen aktiv und gesund!



Team you@BASF

Christian Bäcker

HR Marketing & Engagement

Tel.: +49 5443 12-2996

 **BASF**

We create chemistry