

Deine Sicherheit beim hybriden Arbeiten

Deine Sicherheit ist uns wichtig – egal, ob in unseren Räumlichkeiten in der Theresie oder beim **hybriden Arbeiten**. Besonders bei letzterem gibt es einige Punkte, auf die wir dich besonders hinweisen möchten.

Solltest du spezielle Fragen in diesem Zusammenhang haben, wende dich für Sachthemen jederzeit an unsere [Sicherheitsbeauftragten](#).

Für physische und auch psychologische Belange steht euch unser [Betriebsarzt Dr. Luick](#) als erste Anlaufstelle zur Verfügung.

Räumliche Voraussetzungen

- Am besten eignet sich ein separater Raum oder ein fester eigener Bereich, um Privates und Arbeit möglichst gut trennen zu können. Dieser „Arbeitsraum“ sollte sich für mögliche Videocalls und ruhiges, konzentriertes Arbeiten eignen.
- Achte auf ausreichende Beleuchtung. Dein Arbeitsplatz sollte Sichtverbindung nach außen haben. Richte deinen Arbeitsplatz / Monitor so ein, dass dich weder künstliches noch Sonnenlicht blendet. Nutze abends am besten warmweißes Licht.
- Sorge für eine für dich angenehme Raumtemperatur (i.d.R. 20-22 Grad, max. 26 Grad) ohne Zugluft und versuche störende Lärmquellen zu reduzieren (z.B. mittels Noise Cancelling Headphones).
- Achte darauf, dass durch Kabelverlegungen keine Stolperfallen entstehen, und verwende unbedingt geeignete und unbeschädigte Kabel.

Technische Voraussetzungen

- Du solltest zuhause über einen schnellen und leistungsfähigen Internetzugang und Zugang zum Server verfügen.
- Es sollte ein großer reflexionsarmer Monitor vorhanden sein (mind. 17 Zoll).
- Der Sehabstand zwischen deinen Augen und deinem Bildschirm sollte 50-80 cm betragen; Darstellung der Zeichen sollten schwarz auf hellem Grund sein.
- Die Oberkante deines Bildschirms sollte auf Augenhöhe sein, somit schaust du leicht nach unten auf die Mitte deines Bildschirms. Neige deinen Monitor als würdest du in der U-Bahn deine Lieblingszeitung oder Magazin lesen. So kannst du deine Augen und Nacken entlasten.
- Du benutzt eine separate Maus und eine separate reflexionsarme Tastatur.

Arbeitsplatz

- Achte darauf, dass du ausreichend Arbeitsfläche auf deinem Tisch (mind. 80 x 60 cm) und Beinfreiheit hast.
- Stelle deinen Tisch so ein, dass deine Ellenbogengelenke im 90 Grad Winkel abgelegt sind. Tischfläche und Armlehnen sind auf gleicher Höhe.
- Maus, Telefon, Stift und Papier am besten so verteilen, dass du deinen ganzen Körper beanspruchst. Handgelenke immer gut schonen und nicht abknicken, hierzu gibt es Handballen-Mauspads oder Handübungen.
- Dein Stuhl hat am besten 5 dem Fußbodenbelag angepasste Rollen und eine bewegliche Rückenlehne.
- Falls du keine bewegliche Rückenlehne hast, solltest du öfter die Position wechseln. Stell dich hin oder setz dich auf die Kante deines Stuhls.
- Deine Arme sollten im 90 Grad Winkel auf deinem Tisch oder den Armlehnen liegen.
- Deine Füße sollten fest auf dem Boden abgestellt sein und deine Knie sollten sich im 90 Grad Winkel befinden.

Arbeitsorganisation

- Die Arbeitsaufgabe muss für das hybride Arbeiten geeignet sein.
- Unsere Vertrauensarbeitszeit hat auch beim hybriden Arbeiten Geltung. Besprich mit deiner Führungskraft alles, was für die Gestaltung deiner Arbeitszeit wichtig ist, um eine möglichst ausgewogene Arbeitsauslastung zu erzielen. Denk vor allem auch daran regelmäßig Ruhepausen einzuplanen.

Ergonomie

- Durch das hybride Arbeiten kann die körperliche Bewegung weniger werden, da die regelmäßigen Spaziergänge in der Pause oder der Besuch unserer TURNHALLE wegfallen.
- Umso wichtiger sind deshalb eine gute Sitzhaltung und die richtige Einstellung der Ausstattung des Bildschirmarbeitsplatzes.
- Achte auf möglichst häufig wechselnde Sitzpositionen und regelmäßige kurze Bewegungspausen.

Kommunikation

- Wir teilen alle wichtigen Infos mit dir in der BUBBLE oder über unseren Colleague Communication Verteiler.

- Nutze für den regelmäßigen Austausch mit deinen Kolleg:innen, Schnittstellen und um den aktuellen Wissensstand zu teilen die BUBBLE, unsere Chat Tools und regelmäßige Videocalls.
- Vergiss trotz sozialer Distanz nicht den Kontakt zu deinen Kolleg:innen und plane regelmäßige Coffee Talks, Walk & Talks, oder ein digitales Lunch ein und lerne über unsere Mystery Coffee Dates neue oder alte Kolleg:innen neu kennen.