

Homeoffice

Sicherheitskurzgespräche (SKG 041)

Lektion 1

Arbeitsmittel

- › Benötigte Arbeitsmittel im Detail auflisten und organisieren
- › Gegebenenfalls Telefon- und Internetanschluss beantragen
- › Bei Bedarf technischen Support in Anspruch nehmen
- › Ergonomische Gesichtspunkte beachten



Lektion 2

Ergonomie

- › Arbeitsplatz möglichst ergonomisch einrichten
- › Sitzende Tätigkeit regelmäßig unterbrechen
- › Auf ausreichende Beleuchtung achten
- › Augen vor Blendung und Reflektion schützen



Lektion 3

Bewegung

- › Regelmäßig bewegen zum Schutz vor Verspannungen und Rückenbeschwerden
- › Gezielte Bewegungsübungen durchführen
- › Alltagsbewegung erhöhen



Lektion 4

Kommunikation

- › Kontinuierlich mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten austauschen – formell und informell
- › Regelmäßig an Präsenztreffen teilnehmen
- › Medien zur Kommunikation zielgerichtet auswählen und beherrschen
- › Bei Bedarf IT-Support und Weiterbildungsangebote in Anspruch nehmen



Work-Life-Balance



- › Arbeit und Privates trennen
- › Erreichbarkeit und Antwortzeiten absprechen
- › Klare Aufgaben, Zuständigkeiten und Ziele definieren
- › Tagesablauf strukturieren und Ruhepausen einplanen
- › Einen festen Arbeitsplatz wählen und privaten Rückzugsraum bewahren
- › Im Falle einer Überforderung Hilfe suchen

Finde die 7 Fehler



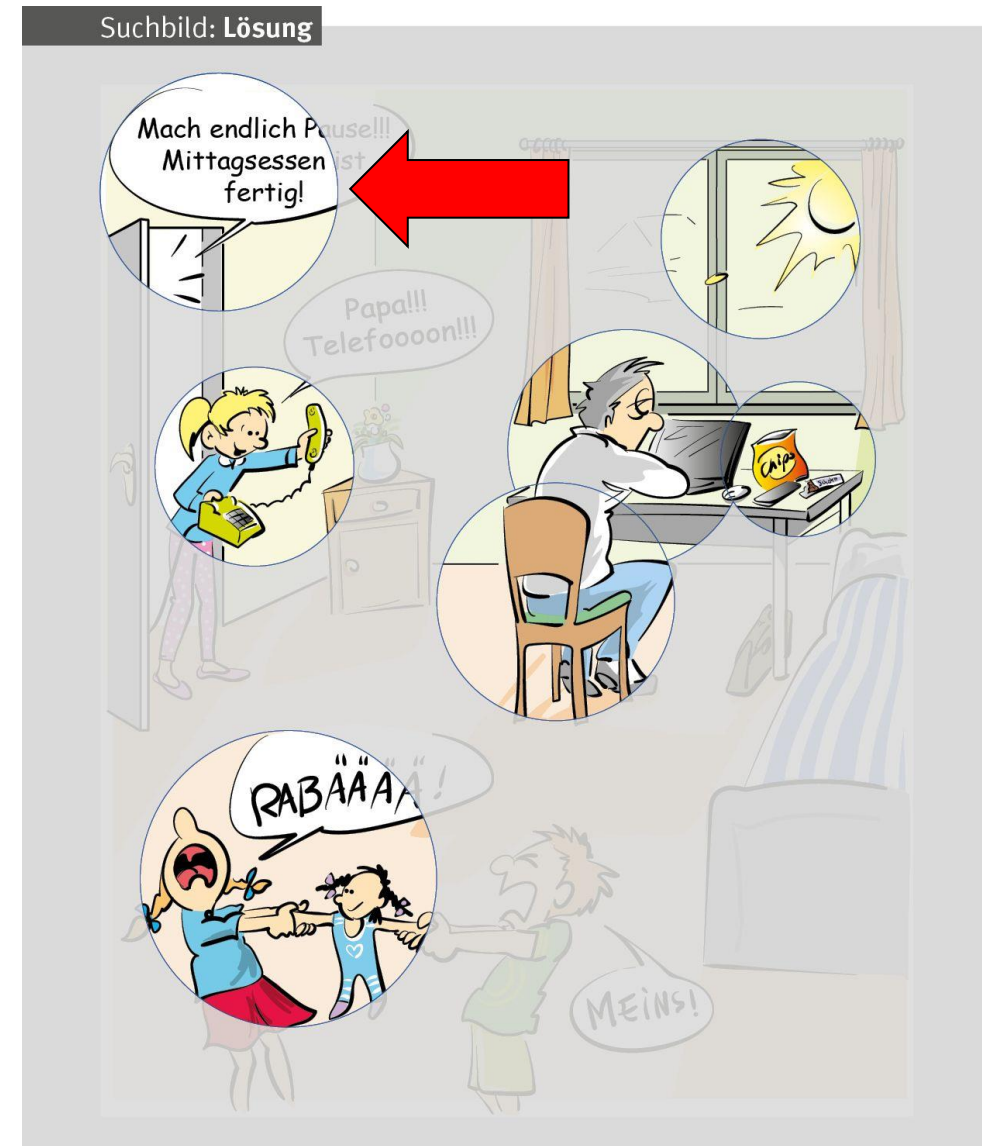
Fehlerübersicht

Suchbild: Lösung



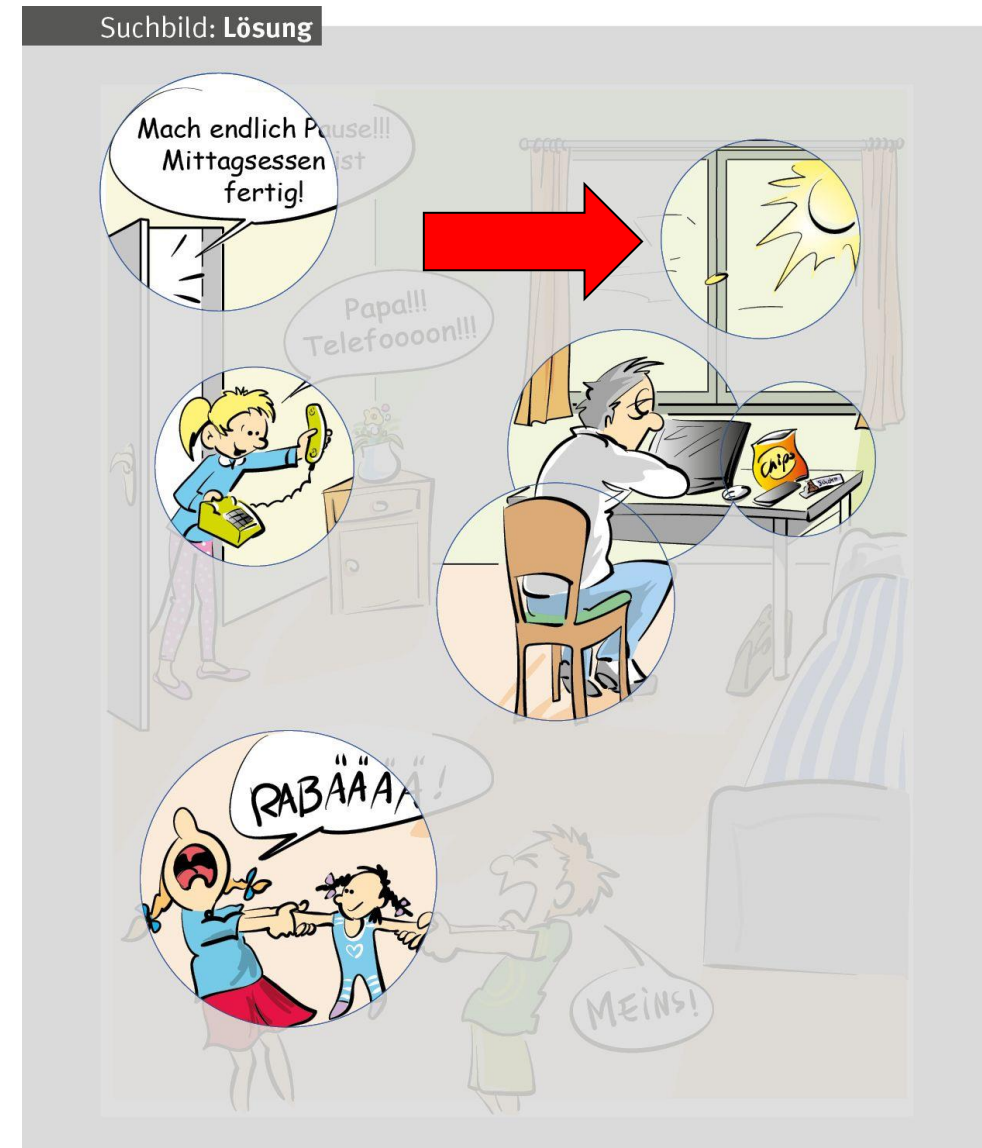
Fehler 1

Regelmäßig Pausen einlegen.



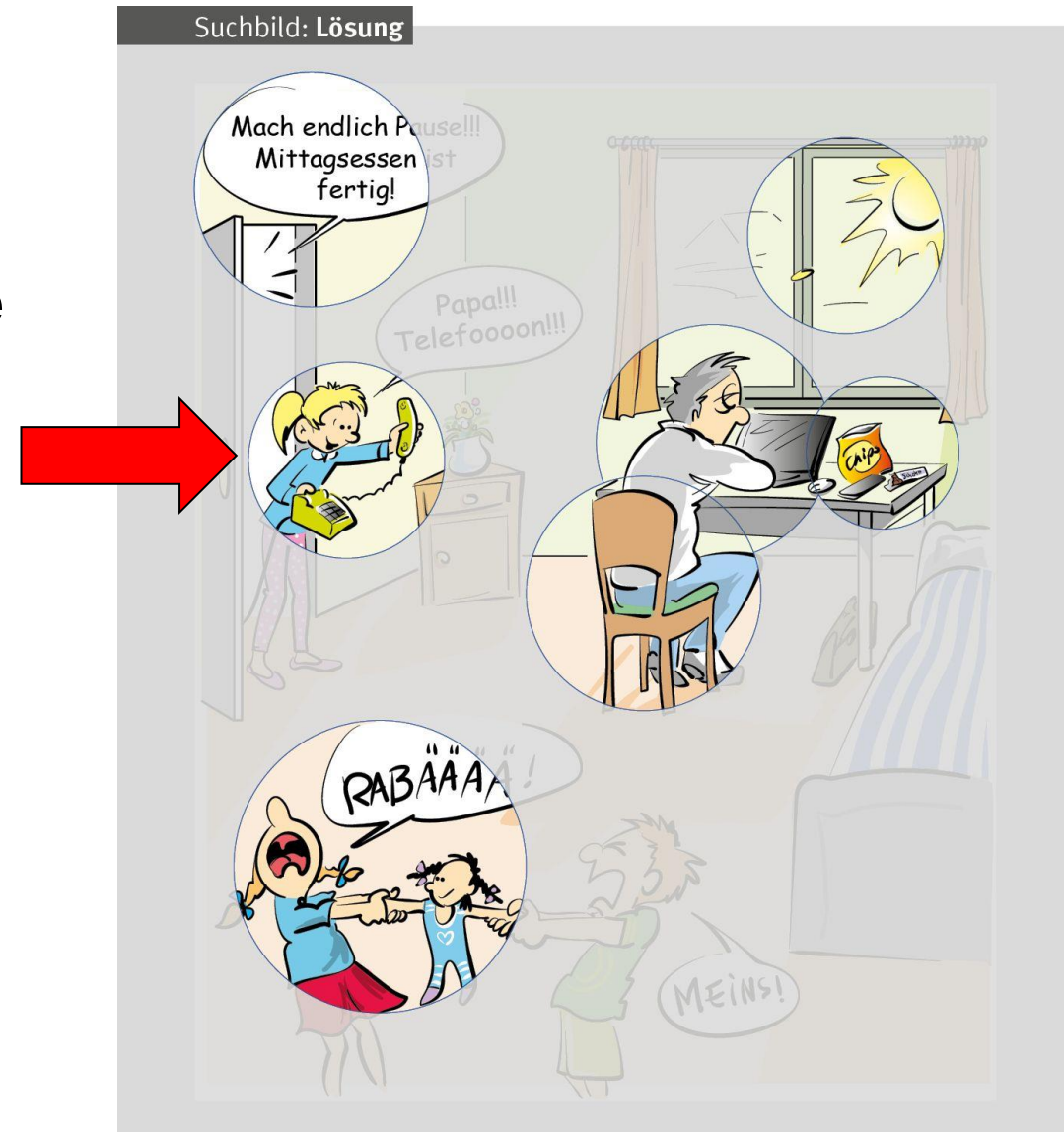
Fehler 2

Blendung vermeiden.



Fehler 3

**Dienstlichen Telefonanschluss
oder Firmenhandy für berufliche
Telefonate verwenden.**



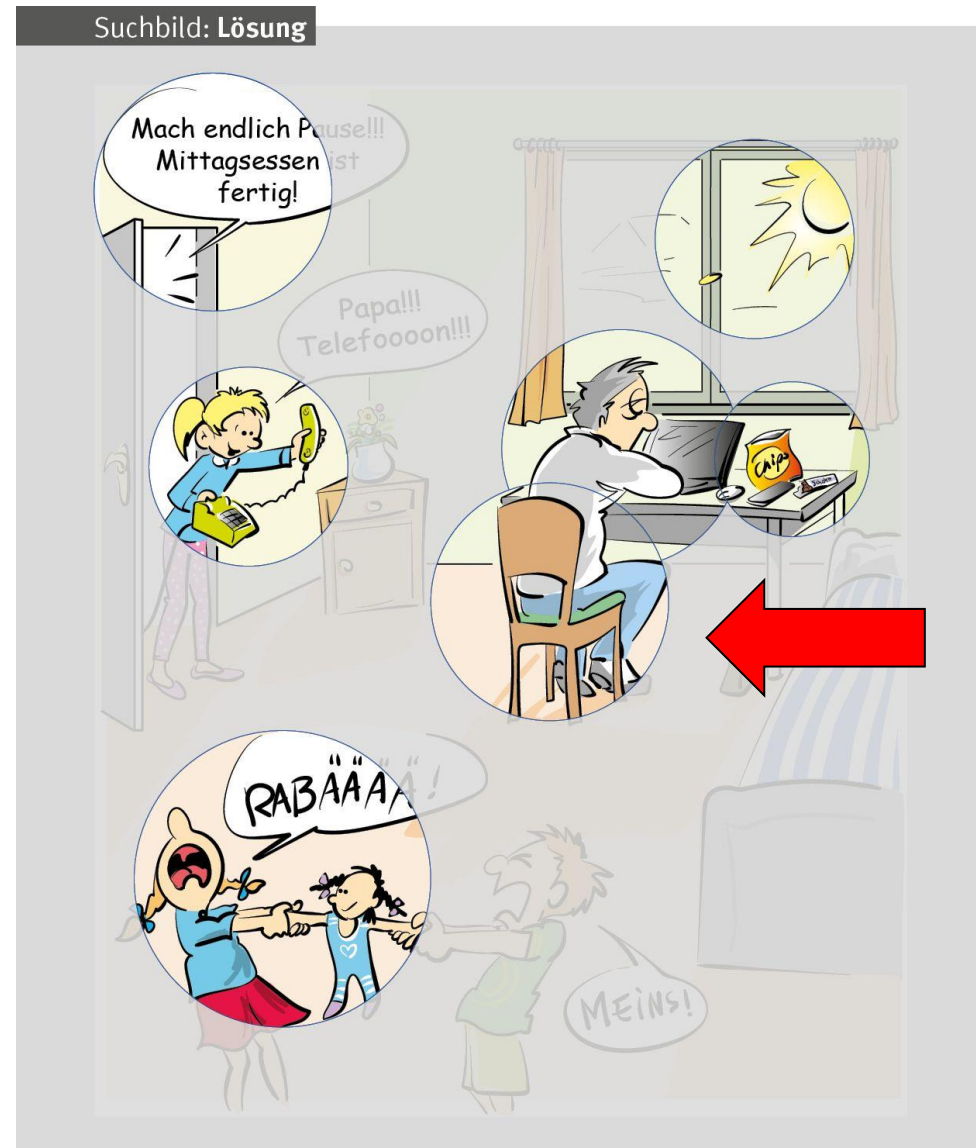
Fehler 4

Auf gesunde Ernährung achten.



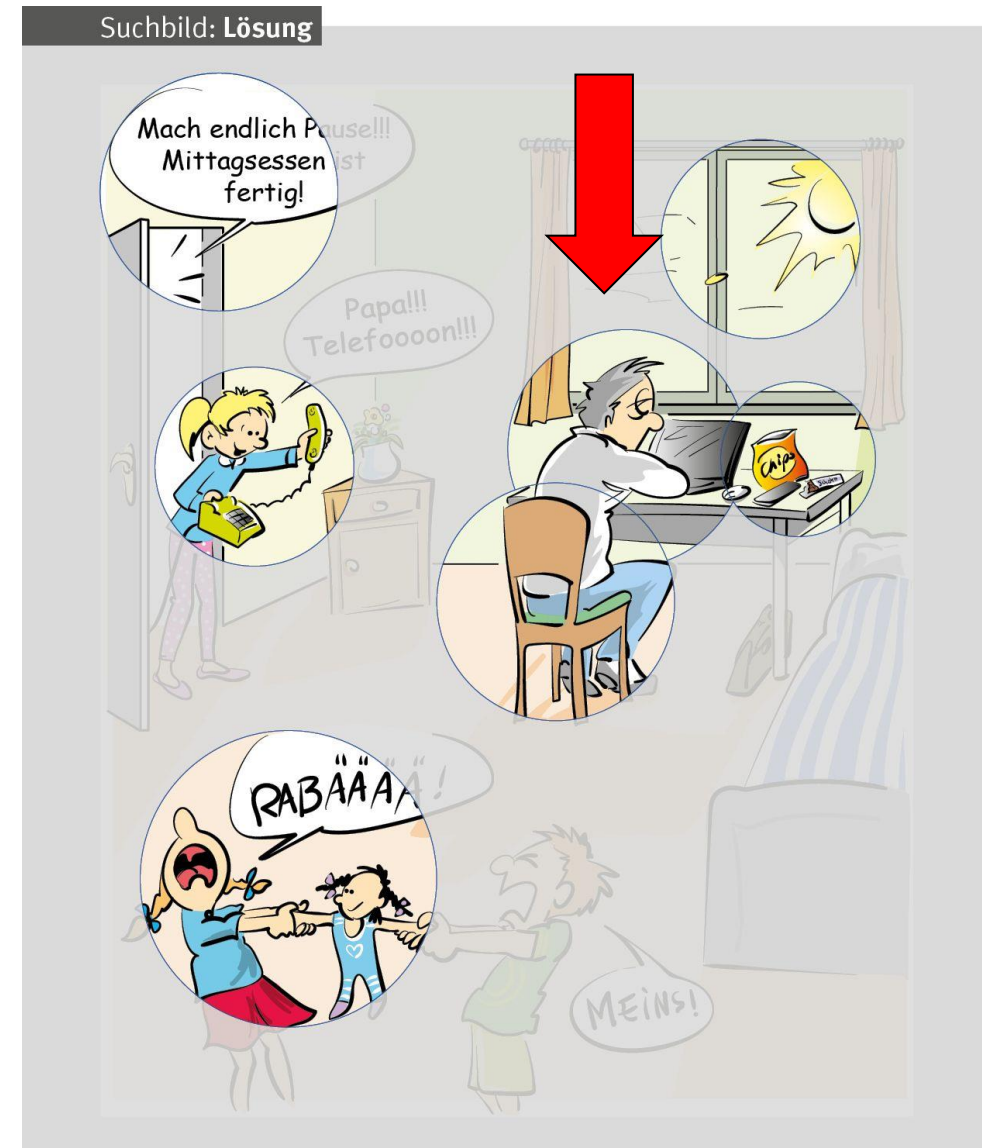
Fehler 5

Arbeitsplatz ergonomisch gestalten.



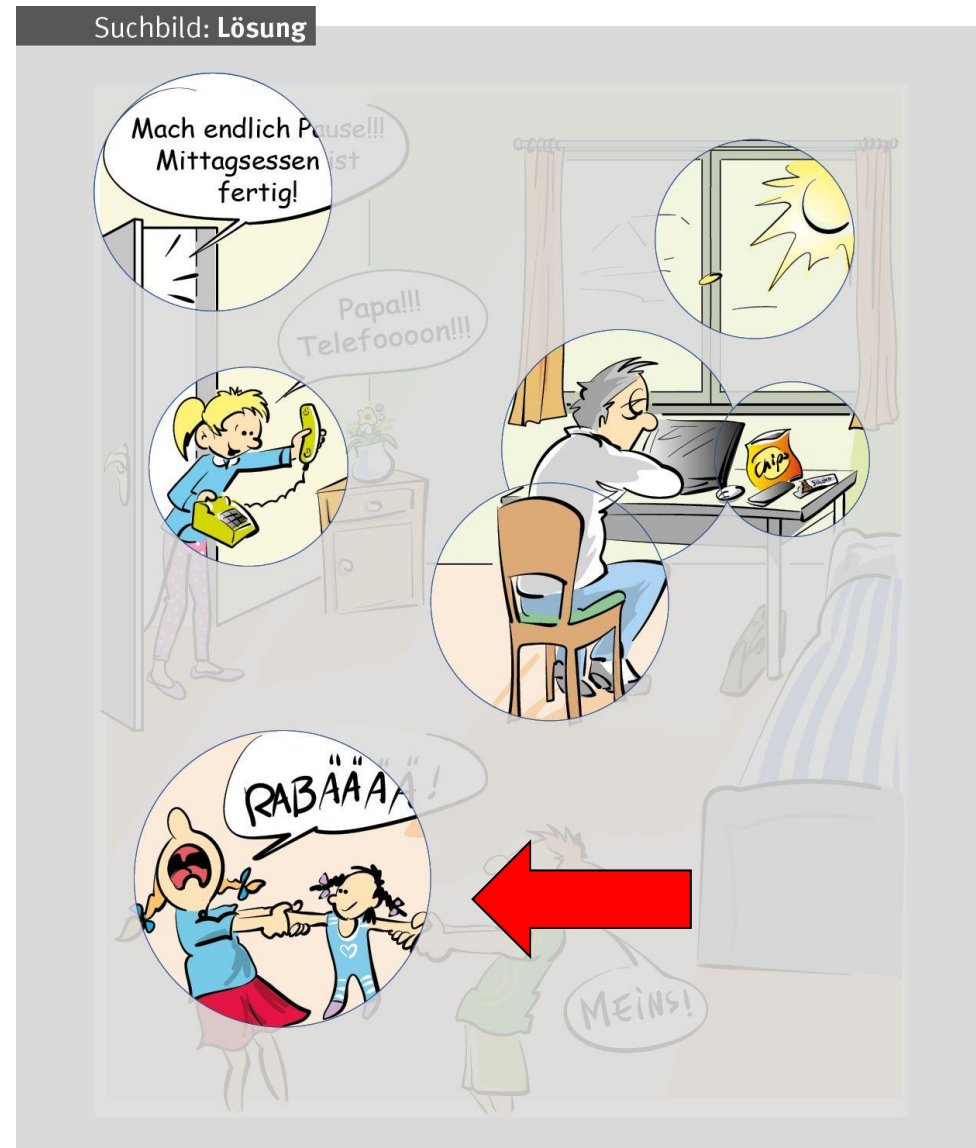
Fehler 6

Bei Überforderung Hilfe suchen.



Fehler 7

Einen ungestörten Arbeitsplatz wählen, Entgrenzung Arbeit und Familie.



Weitere Sicherheitskurzgespräche

Die Reihe der Sicherheitskurzgespräche wird ständig um neue Themen ergänzt.

In den Druckfassungen finden Sie zu den einzelnen Lektionen **weitere ausführliche Hinweise und Erläuterungen für Unterweisende.**

Einen Überblick über die derzeit verfügbaren Themen erhalten Sie im Medienshop der BG RCI.

medienshop.bgrci.de

