

A. Die meisten Unternehmen haben ihre Mitarbeiter ins Homeoffice geschickt: Mit welchen körperlichen Beschwerden ist nun vermehrt zu rechnen?

Dieses ist sehr abhängig vom 'Know-How', der Kreativität, Partizipation jedes Einzelnen, da das Homeoffice für viele ungeplant kam. Arbeitnehmer berichten von Beschwerden am Bewegungsapparat. Diese haben oft multifaktorielle Ursachen. Es gibt sehr viele Internetseiten mit sehr guten Informationen, Anleitungen, Videos e.g.

1. <https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/homeoffice-ergonomisch-einrichten>
Diese Webseite stellt u.a. einen sehr guten Link zu einem Video bereit: Worauf es ankommt erfahren Sie im Film: <https://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo>
2. EKAS BOX, verfügbar in verschiedenen Sprachen (deutsch, französisch, italienisch, englisch) auf <https://www.ekas-box.ch/de/#!/ergonomie-am-arbeitsplatz/richtig-sitzen>
3. SECO Information zu Homeoffice
https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

B. Was sind die grössten Fehler, wenn man sich seinen Arbeitsplatz zu Hause einrichtet?

Wir möchten in der jetzigen Situation eher von Potenzialen der Optimierung sprechen. Die Hauptthemen bei der Umsetzung zielen auf: **neutrale Körperpositionen, Organisation und Bewegung**. Einige Arbeitnehmer haben auch schon vor der jetzigen Situation für bestimmte Zeiten regelmässig oder unregelmässig von zu Hause gearbeitet. Für diejenigen, die sich ungeplant in dieser Situation befinden ist jetzt **Ihre Kreativität gefragt durch Ausprobieren und Variieren!**

Jeder Einzelne von uns ist auch verantwortlich für seine Gesundheit. **Seien Sie sich bewusst wo, wie und mit was Sie arbeiten.** Hören Sie auf Ihren Körper – er gibt gewöhnlicherweise sehr früh Zeichen des Unwohlseins. **Sie können frühzeitig handeln!** Wenn es um Erkrankungen am Bewegungsapparat geht, wissen wir, dass sich diese in den meisten Fällen über einen langen Zeitraum entwickeln.

C. Worauf sollte man dabei besonders achten?

Die oben angegebenen Links: SUVA und EKAS geben Ihnen diese Informationen.

- **Neutrale Körperpositionen:** Eine für Sie geeignete Auswahl des Stuhls, Tisches treffen und körpernahes Arbeiten umsetzen durch gute Position von Tastatur, Maus und Bildschirm.
- **Organisation:** den Tagesablauf in Übereinstimmung mit der Familie festlegen sowie realistische Arbeitsziele für sich selbst; Trennung von Arbeits- und Lebensraum soweit wie möglich; einen guten Kommunikationsrythmus beibehalten, e.g. digitaler Austausch mit Kollegen nicht nur per E-Mail oder Telefon, auch visuell, wenn möglich; Motivation durch Konzentration aufrechterhalten, z.B. durch Achtsamkeit und Meditation, Klärung mit dem Arbeitgeber bei Nutzung sensibler Daten.
- **Bewegung** fördern durch Einlegen von Mikropausen; Variieren von Sitzen, Stehen und Gehen; Einlegen von aktiven Pausen und regelmässigen Workouts.

D. Trägt der Arbeitgeber eine Mitverantwortung, dass ich im Homeoffice schmerzfrei arbeiten kann?

Das Homeoffice ist nicht explizit im Obligationsrecht und Arbeitsgesetz erwähnt. Aus der Gesetzgebung können Verantwortlichkeiten zum Gesundheitsschutz sowohl für den Arbeitgeber wie auch Arbeitnehmer abgeleitet werden. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für den Gesundheitsschutz der Arbeitnehmenden zu sorgen und entsprechende Massnahmen umzusetzen. Die persönliche Integrität der Arbeitnehmer muss gewährleistet sein. Hilfsmittel müssen bereitgestellt werden, ggf. muss die Nutzung privater Hilfsmittel durch Vereinbarung mit dem Arbeitnehmer geregelt werden. Der Arbeitgeber muss die Arbeitnehmer zur Mitwirkung beziehen - die Arbeitnehmenden sind verpflichtet, die Vorgaben zum Gesundheitsschutz auch im Homeoffice zu befolgen.

Es stehen Ihnen Ergonomen zur Verfügung, um Sie zu unterstützen. Treffen Sie Ihre Auswahl via www.swissergo.ch. Diese können Unternehmen bei der systematischen Organisation von Homeoffice unterstützen.

A. La plupart des entreprises ont envoyé leurs employés travailler depuis chez eux : quelles sont les contraintes physiques dont on peut attendre une augmentation ?

Cela dépend beaucoup du savoir-faire, de la créativité et de la participation de chaque individu, car le bureau à domicile est venu de façon imprévue pour beaucoup. Les employés signalent les plaintes concernant l'appareil locomoteur. Celles-ci ont souvent des causes multifactorielles. Il existe de nombreux sites web contenant de très bonnes informations, des instructions, des vidéos par exemple.

1. <https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/homeoffice-ergonomisch-einrichten>

Ce site web fournit entre autres un très bon lien vers une vidéo : vous pouvez découvrir ce qui est important dans le film : <https://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo>

2. EKAS BOX, disponible en plusieurs langues (allemand, français, italien, anglais) à l'adresse [https://www.ekas-box.ch/de/#!/ergonomics at the workplace/correct sitting](https://www.ekas-box.ch/de/#!/ergonomics%20at%20the%20workplace/correct%20sitting)

3 Informations du SECO sur le Home Office

https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/homeoffice.html

B. Quelles sont les plus grandes erreurs que vous pouvez faire lorsque vous installez votre lieu de travail à domicile ?

Dans la situation actuelle, nous préférons parler du potentiel d'optimisation. Les principaux thèmes de mise en œuvre sont les suivants : Positions neutres du corps, organisation et mouvement. Même avant la situation actuelle, certains employés travaillaient régulièrement ou irrégulièrement à domicile pendant certaines périodes. Pour ceux qui se trouvent dans cette situation de façon imprévue, votre créativité est maintenant sollicitée en essayant et en variant !

Chacun d'entre nous est également responsable de sa propre santé. Soyez conscient du lieu, de la manière et de l'objet de votre travail. Écoutez votre corps - il donne généralement des signes de malaise très tôt. Vous pouvez agir en amont ! En ce qui concerne les maladies de l'appareil locomoteur, nous savons que, dans la plupart des cas, elles se développent sur une longue période de temps.

C. À quoi devez-vous prêter une attention particulière ?

Les liens ci-dessus : La SUVA et l'EKAS vous donnent ces informations.

- Positions neutres du corps : Choisissez une chaise et une table appropriées et travaillez près de votre corps en positionnant bien le clavier, la souris et l'écran.
- Organisation : déterminer la routine quotidienne en fonction de la famille ainsi que des objectifs professionnels réalistes pour soi-même ; séparer autant que possible l'espace de travail et l'espace de vie ; maintenir un bon rythme de communication, par exemple un échange numérique avec les collègues non seulement par e-mail ou par téléphone, mais aussi visuellement si possible ; maintenir la motivation par la concentration, par exemple par la prise de conscience et la méditation, la clarification avec l'employeur lors de l'utilisation de données sensibles.
- Promouvoir le mouvement en prenant des micropauses, en variant la position assise, debout et la marche, en prenant des pauses actives et en faisant de l'exercice régulièrement.

D. L'employeur partage-t-il la responsabilité de veiller à ce que je puisse travailler sans douleur depuis mon domicile ?

Le bureau à domicile n'est pas explicitement mentionné dans le Code des obligations et le Code du travail. Les responsabilités en matière de protection de la santé, tant pour l'employeur que pour l'employé, peuvent découler de la législation. L'employeur est tenu d'assurer la protection de la santé des employés et de prendre les mesures appropriées. L'intégrité personnelle des employés doit être garantie. Des ressources doivent être mises à disposition, si nécessaire l'utilisation de ressources privées pour le travail doit être clarifiée par accord avec l'employé. L'employeur doit impliquer les employés dans le processus - les employés sont obligés de suivre les directives de protection de la santé dans le bureau à domicile également.

Des ergonomes sont à votre disposition pour vous accompagner ou si vous avez des doutes sur ce que vous avez mis en place : www.swissergo.ch

. Ils peuvent aider les entreprises à organiser systématiquement des bureaux à domicile.