

IT: Sicher mit System.

W A S W I R N O C H
S A G E N W O L L E N

Wir sind weiter erreichbar

Liebe Leser,

die derzeitige Situation zwingt auch uns zu einer Umstrukturierung unseres Alltags hier im Büro und im Laden.

Wir sind für unsere Bestandskunden telefonisch und per Fernwartung nach wie vor jederzeit erreichbar. Unser Laden bleibt aber vorerst, wie so viele, geschlossen.

Immer mehr von euch arbeiten inzwischen von zu Hause aus. Wir hoffen, ihr seid mit eurer IT bestens aufgestellt und sind aber auch hier für euch selbstverständlich gerne behilflich, sollten doch irgendwelche Problemen auftreten.

Bleibt gesund!

*Euer
edvhauck-Team*



MÄRZ 2020

IN DIESER AUSGABE

- Ein ergonomischer PC-Arbeitsplatz hilft gesundheitlichen Risiken vorzubeugen
- Keep smiling
- Office 2010 Supportende zum 13. Oktober 2020
- Abgelaufener Windows 7 Support
- Word Computer-Wissen

Ein ergonomischer PC-Arbeitsplatz hilft gesundheitlichen Risiken vorzubeugen.

Einen ergonomisch korrekten Arbeitsplatz einzurichten, ist meist schon mit kleineren Mitteln und Änderungen für jeden leicht machbar. Kleine Veränderungen wirken sich schnell positiv auf die Gesundheit aus. Grundlegend sollte man dabei aber nicht außer acht lassen, dass auch mit einem vorbildlich ergonomisch eingerichteten PC-Arbeitsplatz z.B. Rückenleiden nicht beseitigt oder gänzlich vermieden werden. Eine regelmäßige Unterbrechung der Bildschirmarbeit bleibt mit die wichtigste Maßnahme. Dauerhaftes Sitzen in derselben Position und die einseitige Belastung der Rücken-, Nacken- und Armmuskulatur bergen ein erhebliches Risiko, sich auf Dauer mit div. Rücken-, Nacken- und Muskelproblemen auseinandersetzen zu müssen. Ein entsprechender Bewegungsausgleich in der Freizeit versteht sich eigentlich von selbst.

Die richtige Sitzposition:

Die Unterarme liegen in einem 90° Winkel zu den Oberarmen am Schreibtisch auf.

Auch die Ober- und Unterschenkel bilden bei der richtigen Sitzposition einen 90° Winkel.

Die Füße sollen fest und gerade am Boden aufkommen; ggf. hier mit einer Fußstütze nachhelfen.

Der Bildschirm:

Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mind. 50cm.

Der Bildschirm steht nie vor einem Fenster, sondern im rechten Winkel dazu. Auch ein Fenster im Rücken ist nicht förderlich für eine entspannte Bildschirmarbeit. Müssen sich unsere Augen zu sehr anstrengen, können auch hier unangenehm Muskelverspannungen verbunden mit Sehstörungen auftreten.

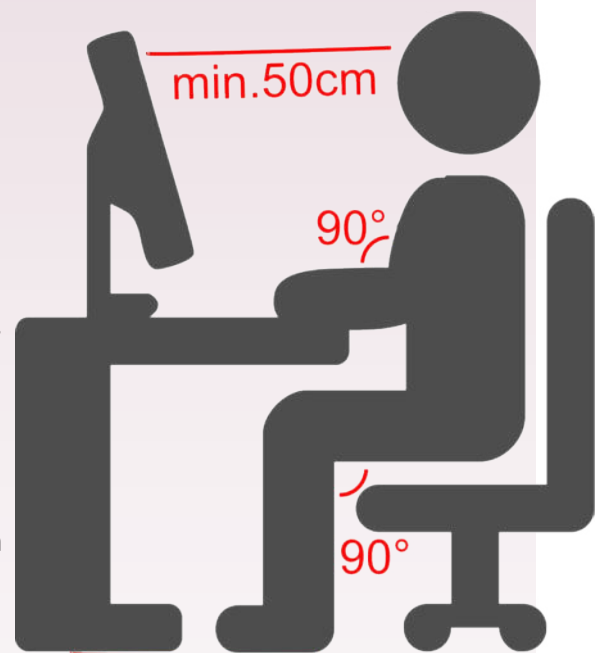
Der Kontrast zwischen Umgebung und Bildschirm sollte möglichst niedrig sein. Arbeitet ggf. mit indirekten Lichtquellen um dies zu erreichen.

Die obere Bildschirmzeile liegt idealerweise etwas unterhalb der waagrechten Sehachse.

Auch die Auflösung und Neigung gilt es zu beachten. Wir beraten euch gerne in einem persönlichen Gespräch.

Tastatur und Maus:

Sie sollten sich in einer Ebene mit Handflächen und Ellbogen befinden.



Ergonomische Tastatur und Maus:

Das Angebot ergonomischer Tastaturen und Mäuse ist enorm. Die Preisspannen reichen hier von günstig bis ganz schön teuer. Für was soll man sich da nun entscheiden? Auch wir hier im Büro nutzen stellenweise ergonomische Eingabegeräte. Hierbei haben wir uns für die preisliche Mittelklasse entschieden. Am besten ist es natürlich, ein Gerät bei einem Kollegen schon mal „in die Hand nehmen“ zu können. Ist die „ergonomische Biegung“ angenehm?

Dass ein Umgewöhnen, auch im Kopf stattfinden muss, ist klar. Mit einer vertikal ausgerichteten Maus zu arbeiten ist anfangs schon etwas „abenteuerlich“ und gewöhnungsbedürftig.

Höhenverstellbare Aufsätze für den Schreibtisch:

Wer hin und wieder gerne mal im Stehen arbeiten möchte, kann sich mit einem höhenverstellbaren Aufsatz hier schnell weiterhelfen. Ideal, wenn Bildschirm, Maus und Tastatur mit nach oben müssen. Ein Stehpult in der Ecke für Arbeiten die nichts mit dem Computer zu tun haben, bietet auch eine unkomplizierte Möglichkeit, die Arbeitsposition zwischen- und mal zu verändern.

Ergonomische Anforderung für den PC ...

... gibt es so gesehen nicht direkt. Aber hier sollte man darauf achten, dass die Bedienelemente und Schnittstellen bequem erreichbar sind.

Für einen reibungslosen Arbeitsablauf sollte der PC eine ausreichende Rechnerleistung mitbringen. Stocken Programme oder verzögern sich Eingaben, „stocken“ auch wir in unserem Bewegungsablauf.

Achtet auf leise Rechnerlüfter. Lärmende Lüfter können schnell stören, ist man diesen stundenlang ausgesetzt. Je leiser ein Rechner im Betrieb vor sich hinarbeitet, desto besser ist dies für Euer Allgemeinbefinden am Arbeitsplatz.

Gerne könnt ihr auch hier bei uns eine ergonomische Maus oder einen höhenverstellbaren Aufsatz testen.

Keep smiling



„Mein PC macht nur noch Großbuchstaben.“

„Hast du mal die Feststelltaste gedrückt?“

„Haha, nein, das habe ich ganz alleine bemerkt.“

Und wieder ein Supportende von Microsoft: Für Office 2010 endet der Support am 13. Oktober 2020

Was bedeute das nun für alle, die noch Office 2010 im Einsatz haben:

Ab dem Stichtag wird es für Office 2010 weder eine Verlängerung noch Sicherheitsupdates zum Schutz gegen Viren, Spyware und anderer Schadsoftware geben. Alle Office 2010-Apps funktionieren zwar weiter, könnten dann aber schwerwiegende und potenziell gefährliche Sicherheitsrisiken bedeuten.

Ein Umstieg auf eine neuere Office Version oder Alternativen ist somit unumgänglich.

Welche Optionen gibt es?

Ganz aktuell: Office 365

Hierbei handelt es sich um einen Abonnementdienst, der sicherstellt, dass ihr immer über die aktuellsten Produktivitätstools von Microsoft verfügt. Die Zahlung kann im Jahres- oder Monatsabonnement erfolgen. Hier gibt es Einzelplatzlösungen und natürlich auch für den Einsatz auf mehreren PCs.

Preislich ist das Abo von Office 365 gegenüber den bisherigen Kaufvarianten durchaus interessant; sowohl für den Businessbereich, als auch für Privatnutzer.

Als Beispiel hier Office 365 Personal für € 69,- pro Jahr für den Privatnutzer

Office 365 Personal

Microsoft Corporation



Für PC, Mac, iOS und Android



1 TB Cloudspeicher pro Person



Für 1 Person

★★★★★ 210

- Für 1 Person
- Für den Einsatz auf mehreren PCs/Macs, Tablets und Smartphones (einschließlich Windows, iOS und Android*)
- Premiumversionen von Word, Excel, PowerPoint, OneDrive und Outlook plus Publisher und Access (nur für den PC)
- 1 TB OneDrive-Cloudspeicher mit erweiterter Sicherheit
- Dokumente gemeinsam mit anderen online bearbeiten
- Technischer Support von Microsoft-Experten per Chat oder Telefon
- Jahres- oder Monatsabonnement. Ihr Abonnement wird automatisch verlängert und kann jederzeit gekündigt werden.

Office 2019 ... jetzt noch „fest“ kaufen:
Noch erhältlich zum einmaligen Erwerb.

Hier als Beispiel Office Home & Student 2019 Einzelplatzversion € 149,-
für den Privatbereich

Office Home & Student 2019

Microsoft Corporation

 Für 1 PC oder Mac  Für 1 Person

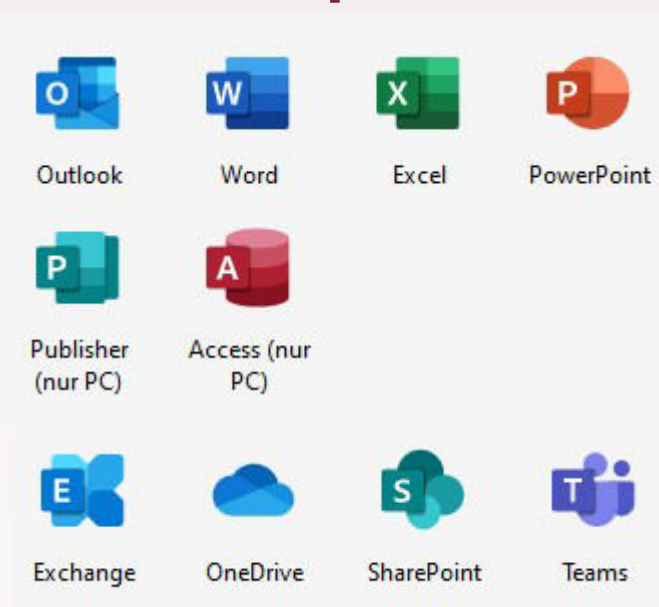
★★★★★ 16

- Einmaliger Erwerb für 1 PC oder Mac
- Klassische Office 2019-Versionen von Word, Excel und PowerPoint
- Inklusive Microsoft-Support für 60 Tage ohne Zusatzkosten
- Für die private Nutzung lizenziert

Für unsere Firmenkunden, Schulen, Sozialeinrichtungen, Arztpraxen ...

... bietet Microsoft viele Varianten rund um Office 365. Sei es z.B. Office 365 Business mit allen gewohnten Programmen wie Word, Excel, Outlook, Power Point, Publisher, Access und OneDrive Dienste oder die auch „größere“ Lösung Office 365 Business Premium mit zusätzlich One Drive, Share Point und Teams.

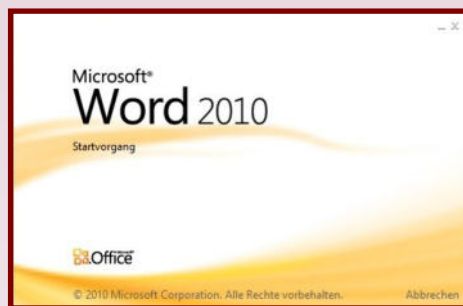
Gerne beraten wir euch rund um das Thema Office 365 und analysieren, welche Version am besten zu eurem Betrieb passt.



Wie könnt ihr feststellen, welche Office Version ihr nutzt?

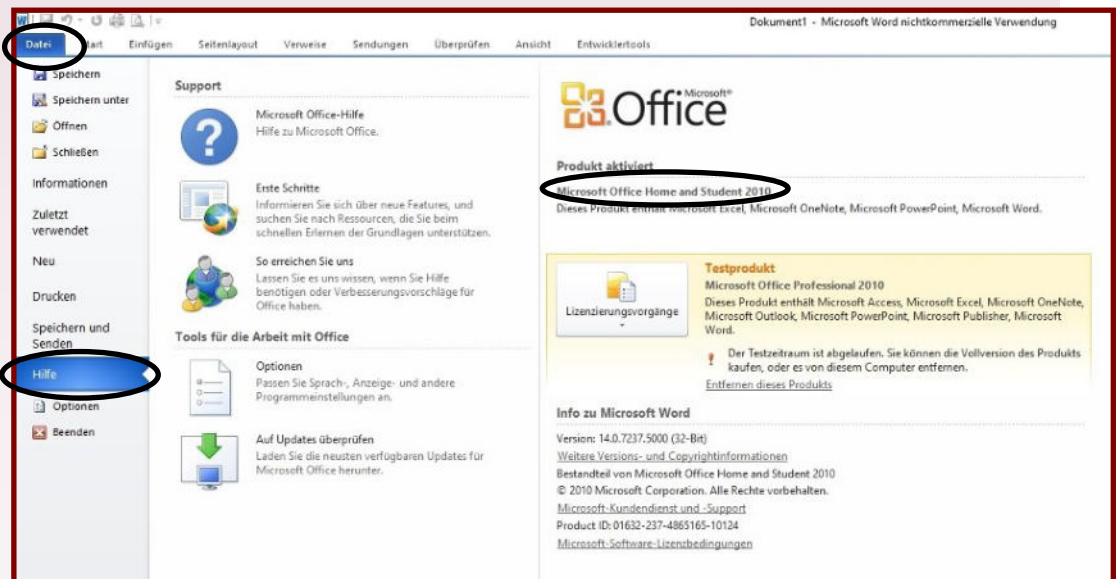
◀ Neuere Versionen:

Öffnet dazu am besten z. B. ein Worddokument, klickt oben links auf Datei. Es öffnet sich links ein Balken, klickt nun unten auf Konto. Es erscheinen die Informationen zu eurem Office.



◀ Oder bei älteren Versionen:

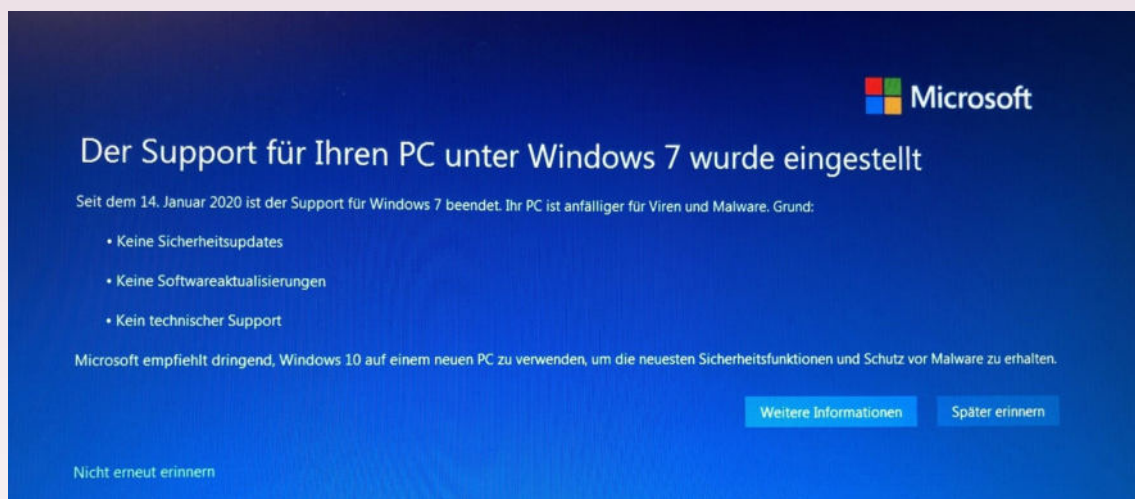
Wenn ihr Word öffnet, erscheint beim Ladevorgang kurz die Version. Solltet ihr aber nicht so schnell „schauen“ können, gibt es die Möglichkeit durch einen Klick auf -> Datei und -> Hilfe um die Office Version zu ermitteln. ▼



Abgelaufener Windows 7 Support



Alle Windows Nutzer, die bisher noch nicht auf WIN10 umgestellt haben, erhielten seit einiger Zeit die Meldung, dass der Support eingestellt wurde. Wir möchten Euch nochmal eindringlich



darauf hinweisen, dass man mit Windows 7 nicht mehr ins Internet gehen sollte, also auch keine Emails mehr abrufen und auf keinen Fall mehr Online Banking ausführen. Selbst der beste Virenschutz kann euch vor Schadsoftware nun nicht mehr ausreichend schützen, wenn diese durch die „Lücken“ im

Betriebssystem Zugang bekommt!

Handelt es sich bei eurem Laptop oder PC um einen leistungsstarken, noch nicht so alten Rechner, kann dieser meist noch weiter mit Windows 10 genutzt werden.

Gerne analysieren wir euren PC/Laptop, ob dieser noch WIN10 tauglich ist!

Word Computer-Wissen

Wusstet ihr, dass ...



... erzeugt einen „hängenden“
Einzug in einem Absatz

(die erste Zeile bleibt dabei linksbündig)



... reduziert den Einzug wieder

Leben nennt man die Erfahrung
die man macht,
wenn man den Computer
ausschaltet!

edvhauck.de

TERMINE VERANSTALTUNGEN

23.05.2020
Welfenregatta
Ruder Club Kaufering

09. bis 12.07.2020

Folge uns

Instagram @edvhauck_gmbh



www.google.de/.../edvhauck

„Schenkt“ uns ein paar
Minuten eurer Zeit und
bewertet uns bei Google.

Danke

IT: Sicher mit System.

Unsere Laden-Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 08:00 - 13:00 Uhr
zusätzlich Mittwoch und Freitag: 13:00 - 17:00 Uhr
sowie nach tel. Vereinbarung

Für unsere Kunden sind wir rund um die Uhr erreichbar:
08191 9648 0

edvhauck GmbH

Kolpingstrasse 44
86916 Kaufering

Telefon: 08191 9648 0
Fax: 08191 9648 88
E-Mail: info@edvhauck.de
www.edvhauck.de