



ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ - KURZ-INFO

SITZEINSTELLUNG:

So ist Ihr Sessel schnell und richtig eingestellt:

- 1. Schritt** Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Sessel und lassen Sie die Schultern hängen.
- 2. Schritt** Beugen Sie Ihre Arme im Ellenbogengelenk rechtwinkelig.
- 3. Schritt** Sitzhöhe einstellen: Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Sie Ihre Unterarme bequem bei hängenden Schultern auf der Tischoberfläche ablegen können (Ellenbogenwinkel min. 90°).
- 4. Schritt** Überprüfung der Beinhaltung: Sollten Sie keinen festen Halt bei rechtwinkliger Kniehaltung mit den Füßen am Boden finden, so sollte der Tisch abgesenkt werden. Ist dies nicht möglich, benötigen Sie eine Fußstütze. Sollte bei gegebener Sitzhöhereinstellung der Winkel im Kniegelenk kleiner als ein rechter Winkel sein, sollte Ihr Tisch erhöht werden.



SITZHALTUNG:

- 90° Referenzhaltung =
- ✓ Fußsohlen flach am Boden
 - ✓ 90° im Fußgelenk
 - ✓ 90° im Knie
 - ✓ 90° in der Hüfte
 - ✓ 90° im Ellenbogen

BEWEGUNG:

- ✓ Immer die nächste Sitzhaltung ist die Beste!
- ✓ dynamisches Sitzen forcieren
- ✓ Sitzhaltungen abwechseln
- ✓ kurze Rückenübungen im Arbeitsalltag einbauen
- ✓ zwischendurch aufstehen – z.B. beim Telefonieren, zum Drucker gehen, ...



MÖGL. ARBEITSBEHELFE:

- ✓ Fußstütze
- ✓ Beleghalter

BELEUCHTUNG

- ✓ Natürliche Beleuchtung bevorzugen
- ✓ Beleuchtungsstärke zwischen 300 und 500 Lux
- ✓ Beleuchtungseinrichtung parallel zur Blickrichtung
- ✓ Blickrichtung parallel zur Fensterfront

BILDSCHIRMAUFSTELLUNG

- ✓ Die oberste Bildschirmzeile sollte etwa 15° unterhalb der Augenhöhe liegen.
- ✓ Sehdistanz = eine Armlänge
- ✓ Der Sehstrahl sollte im rechten Winkel auf den Bildschirm auftreffen – Dehnung der Nackenmuskulatur.
- ✓ MitarbeiterIn, Tastatur und Bildschirm sollten eine Linie bilden. Seitliche Verdrehungen und Zwangshaltungen sollten vermieden werden.

MAUS und TASTATUR:

- ✓ Die Maus sollte neben der Tastatur liegen.
- ✓ Die Bewegungen für die Maus sollten aus Schulter und Ellenbogen kommen.
- ✓ Die Tastatur sollte so flach wie möglich eingestellt sein, frontal vor dem Benutzer liegen und gut erreichbar sein.