

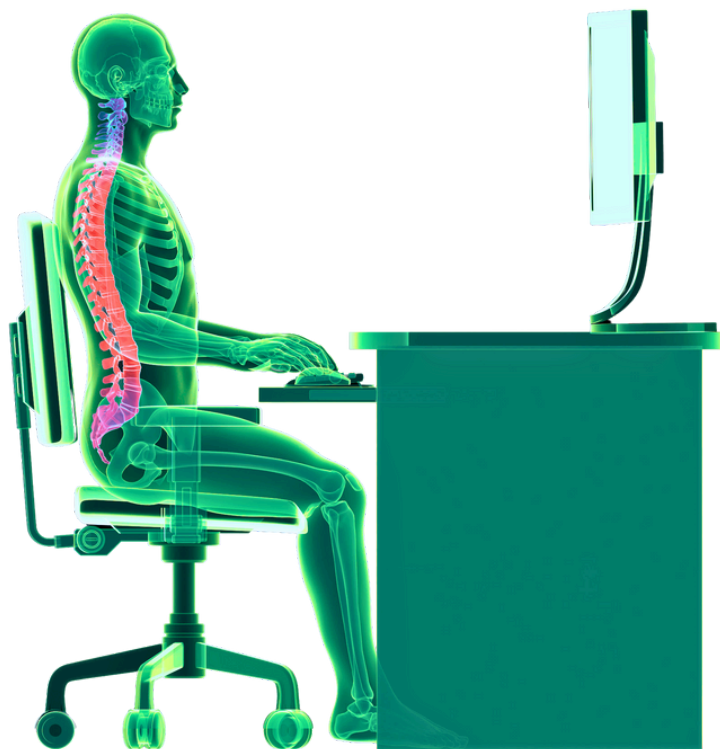
CHECKLISTE ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ



Ein ergonomischer Arbeitsplatz und die korrekte Sitzhaltung sind essentiell für einen gesunden Bildschirmarbeitsplatz. Dafür gibt es einige Punkte, die ihr beachten müsst.

KORREKTES SITZEN

- Gesamte Sitzfläche ausgenutzt und an die Rückenlehne gelehnt
- Gerader Oberkörper und Nacken
- Beide Füße fest auf dem Boden, rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel
- Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen, entspannte Schultern
- Becken leicht nach vorne geschoben, angehobenes Brustbein



CHECKLISTE ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ



BILDSCHIRM AUSRICHTEN

- Blickrichtung parallel zum Fenster und ca. 2 m Abstand zwischen Fenster und Bildschirm
- Optimale Kontrasteinstellungen und Zeichengröße
- Mindestens 50 cm Sehabstand zum Bildschirm
- Oberste Zeile des Bildschirms bei aufrechter oder leicht geneigter Kopfhaltung unterhalb der Augenhöhe

ARBEITSFLÄCHE UND -STUHL

- Optimale Höhe im Sitzen zwischen 72 cm und 76 cm
- Optimale Höhe im Stehen zwischen 1,03 m und 1,07 m
- Mindestens 1,6 m breit und 0,8 m tief
- Stuhl und Tisch so angepasst, dass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel und zwischen Ober- und Unterarm entsteht

TASTATUR UND MAUS

- Tastatur und Maus so positionieren, dass rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm erhalten bleibt
- Maus direkt neben der Tastatur platziert

LICHTEINSTELLUNGEN

- Sichtverbindung nach außen vorhanden
- Blendschutz vorhanden