

Kurze Checkliste Bildschirmarbeitsplatz



Monitor

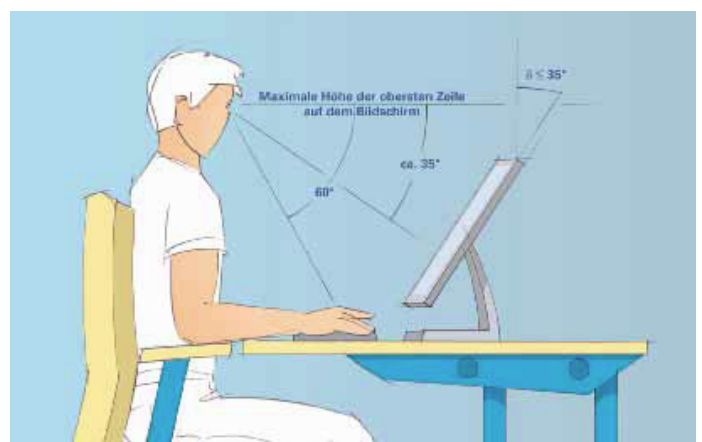
- helle Tastatur und Monitor mit hellem Rahmen verwenden
- Blickrichtung zum Monitor parallel zum Fenster
- Lichtreflexe und Spiegelungen auf dem Monitor vermeiden
- Oberkante des Monitors maximal auf Augenhöhe einstellen
- Abstand des Monitors den Arbeitsanforderungen angepasst eher nah wählen

Tastatur

- Füßchen der Tastatur möglichst einklappen
- Buchstabenblock möglichst mittig vor dem Monitor platzieren

Maus

- Maus unter die entspannte Hand legen (zeigt dann meistens in eine der Tischecken)
 - ergonomisch günstig ist die Platzierung links von der Tastatur (ausprobieren!)
-
- auf **Kabelordnung** achten, z.B. durch Kabelführungen





Stuhl

- Stuhl zu Beginn bei waagerechter Sitzfläche auf ca. 90° Kniebeugung mit den Boden berührenden Füßen einstellen
- Sitztiefe bei voller Ausnutzung der Sitzfläche so einstellen, dass ein ca. 2 finger- bis handbreiter Abstand zwischen Sitzvorderkante und Kniekehle besteht
- Armlehnenhöhe des Stuhls bei locker hängenden Schultern die Ellenbogen in ca. 90° leicht unterstützend einstellen
- bei längeren PC-Arbeiten Ellenbogen bzw. Unterarme auf Armlehnen bzw. Tisch entspannt auflegen

- Rückenlehnenwiderstand auf Gewicht adaptiert beweglich einstellen (Oberkörpergewicht drückt die Rückenlehne gerade noch von selbst nach hinten)
- Lendenbausch der Krümmung der Lendenwirbelsäule anpassen
- ggf. vordere Sitzneigefunktion der Sitzfläche zuschalten



dynamisch sitzen

- vordere, mittlere und hintere Sitzposition abwechseln

Tisch

- Tischgröße mindestens 160 x 80 cm (arbeitsaufgabenabhängig)
- Höhe fest: 72 cm
- ideal: höhenverstellbarer Tisch

Beleuchtung

- auf ausreichende Helligkeit achten (Leuchtstärke mind. 500 Lux)
- Blendungen vermeiden
- ideal: gleichmäßige Ausleuchtung des Raumes

Stand: Juli 2011