

## Raumbedingungen

- Fenster rechts und/oder links der Arbeitsplätze
- Lichtquellen entweder seitlich vom Monitor oder direkt über dem Monitor
- Gleichmäßige Ausleuchtung des Büros (soweit möglich mit natürlichem Licht)
- Beleuchtung flimmer- und flackerfrei
- Deckenleuchter mit Raster
- Sonnenschutz ausfahrbar
- Fenster kippbar
- Platz für Grünpflanzen
- Aufstellen Luftbefeuchter möglich
- Zurückrollen mit dem Stuhl gefahrlos möglich
- Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent
- Ideale Raumtemperatur beträgt ca. 22° C
- hell
- Geräuscharme Geräte

## Bildschirm

- Zum Lesen der höchsten Zeile des Monitors muss der Kopf max. um 35° geneigt werden
- Hinter dem Bildschirm befindet sich eine Wand ohne Fenster
- Bildschirm steht nicht seitlich, sondern gerade vorm Mitarbeiter
- Optimaler Abstand vom Bildschirm beträgt ca. 50 bis 80 cm
- Bildschirm leicht nach hinten gekippt
- Bildschirmoberkante in Höhe der Augen
- Eigene Anpassungen der Einstellungen (Schriftgröße, Helligkeit, Kontrast) möglich
- Schwarze Schrift auf weißem Grund verwenden
- Arme beim Tippen im rechten Winkel zum Oberkörper

## Maus & Tastatur

- Tastatur (ohne Armunterlage) max. 3 cm hoch
- Handballenauflage vor dem Tastenfeld ca. 5-10 cm
- Tasten sind leicht zu drücken
- Unterarm liegt bei der Bedienung der Maus auf dem Tisch auf
- Neigung des Tastaturfeldes 5 bis 11 Grad
- zweigeteilte beziehungsweise abgewinkelte Tastaturen mit einer leichten Erhöhung in der Mitte

### Schreibtisch

- Ausreichend Arbeitsplatz schaffen
- Unterarme liegen auf Tisch auf
- Ablagesystem für Unterlagen verwenden
- Scharfe Kanten und Ecken ggf. abkleben
- Ideale Höhe der Tischplatte: ca. 75 cm
- Ideale Breite der Tischplatte: 160 cm
- Ideale Tiefe der Tischplatte: 80 cm
- Telefon in Griffweite
- Keine überflüssigen Utensilien auf dem Tisch
- Beine können ausgestreckt werden
- Reflexionsarme Oberfläche

### Bürostuhl

- Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel: 90°
- Sitzhöhe entspricht ungefähr der Kniekehlenhöhe
- festen Kontakt zur Rückenlehne und gleichzeitig mindestens zwei Fingerbreit Platz von der Sitzvorderkante zur Kniekehle
- Ellbogen liegen bei hängenden Schultern (kein Rundrücken) locker auf Armlehne
- Füße auf dem Boden (ggf. Fußstütze nutzen)
- Wölbung der Rückenlehne befindet sich auf Gürtelhöhe
- Rollen an Bodenbelag anpassen (Laminat: weiche Rollen, Teppich: harte Rollen)
- Höhenverstellbarkeit
- Flexible Rückenlehne
- Federung
- Verstellbare Armlehnen
- Sitzhöhe: verstellbar zwischen 42 cm und 53 cm
- Sitztiefe: 38-44 cm
- Sitzbreite: 40-48 cm
- Standsicher, kippsicher (5 Rollen)
- Abgerundete Stuhlvorderkante, gute Polsterung

### Büroeinrichtung

- Keine klemmenden Schubladen
- Jede Ablagefläche ist bequem erreichbar
- Vibrierende Geräte wie Drucker stehen auf einem separaten Tisch

## Sonstiges

Regelmäßige Übungen zur Entspannung der Augen

<http://meine.aok.de/gesundheit-und-wohlfuehlen/wohlfuehlen/augenentspannung-trainieren-1163.php>

Regelmäßige Bewegung/Auflockerungsübungen

<http://huk-coburg.gesundheitsportal-privat.de/Gesund-Leben/Gesunder-Arbeitsplatz/Wissen/Fit-durch-den-Tag-Gymnastik-i-12714.html>

Regelmäßiges Verändern der Sitzposition

Variieren der Körperhaltung 2-3 Mal pro Stunde

Telefonhörer nicht zwischen Kopf und Schulter klemmen

Regelmäßig Pause machen

Beine nicht übereinanderschlagen

GGf. Sehhilfe tragen

### So sitzen Sie richtig

#### Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

Das Diagramm zeigt eine Person, die an einem PC-Arbeitsplatz sitzt. Die Person ist in gelber Silhouette dargestellt, die an einem dunkelblauen Stuhl und einem dunkelblauen Schreibtisch sitzt. Ein Computermonitor ist auf dem Schreibtisch positioniert. Die Person ist so positioniert, dass sie den Monitor leicht unterhalb der waagerechten Sehachse sieht. Die Tastatur und die Maus sind in einer Ebene mit den Ellenbogen und den Handflächen positioniert. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90°. Die Füße ruhen auf einer festen Auflage, ggf. auf einem Fußhocker. Der Abstand zum Monitor beträgt mindestens 50 cm. Der Bildschirm steht parallel zum Fenster.

- 1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
- 2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
- 3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- 4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.
- 5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.

Quelle: BITKOM