



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten

- Eine optimale Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes vermeidet Beschwerden.
- In nur wenigen Minuten lassen sich Tisch, Stuhl, Bildschirm und Tastatur richtig positionieren.
- Nebst einer ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes helfen auch die Körperhaltung, Bewegung und Arbeitsunterbrechungen, Beschwerden vorzubeugen.

Richten Sie in wenigen Minuten Ihren Arbeitsplatz optimal ein

Die PCs und das Mobiliar, die heutzutage in Büros verwendet werden, haben meist einen hohen Qualitätsstandard. Doch es genügt nicht, über gute Arbeitsmittel zu verfügen. Man muss auch wissen, wie diese richtig eingestellt und benützt werden... und dies auch tun!

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz optimal ein. Dann können Sie beschwerdefrei arbeiten.

Tischposition im Raum

Stellen Sie Ihren Tisch und Bildschirm so auf, dass das Licht von der Seite einfällt (Bildschirm im 90°-Winkel zum Fenster).

Die Beleuchtungskörper sollen parallel zur Fensterfront und zur Blickrichtung ausgerichtet sein.



Einstellen des Stuhls

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberschenkel ganz auf der Sitzfläche aufliegen. Dabei sollen Ihre Füße vollen Kontakt zum Boden haben. Zwischen Ober- und Unterschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Rumpf muss sich ein offener Winkel (mindestens 90°) ergeben.

Der Abstand zwischen der Kante der Sitzfläche und den Kniekehlen sollte mindestens zwei Finger breit sein.

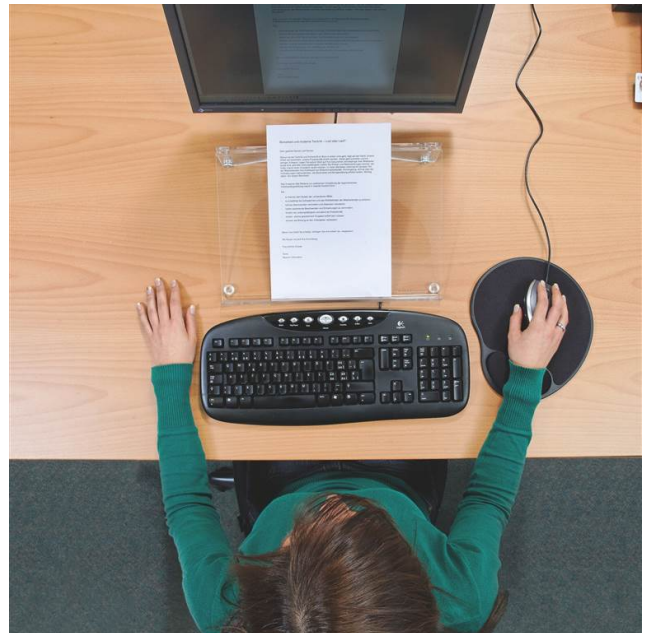
Ein guter Stuhl verfügt über eine höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne mit Lordosstütze (Lendenbausch) sowie über eine Synchronmechanik (Wippmechanik der Rückenlehne).

[Detaillierte Angaben zur Stuhleinstellung \(Broschüre 44034, S.9\)](#) ↘



Position von Bildschirm, Tastatur und Papier

Positionieren Sie Bildschirm und Tastatur gerade vor sich, parallel zur Tischkante. Legen Sie Papierdokumente zwischen die Tastatur und den Bildschirm – am besten auf eine schräge Dokumentenauflage.



Einstellen des Tisches

Stellen Sie die Tischhöhe nach der «Ellbogenregel» ein (Tischhöhe = Ellbogenhöhe).

Ist der Tisch nicht höhenverstellbar, kann man die Ellbogenregel einhalten, indem man die Höhe des Stuhls richtig einstellt (Ellbogenhöhe = Tischhöhe). Kleine Personen benötigen in diesem Fall

meistens eine Füssstütze. Für grosse Personen kann ein solcher Tisch zu tief sein und muss erhöht werden.



Bildschirmposition

Die Bildschirmoberkante liegt mindestens 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe.

Ab 24 Zoll muss ein Bildschirm bis zur Pultplatte abgesenkt werden können.

Die Sehdistanz zum Bildschirm beträgt 60 bis 80 cm, bei grösseren Bildschirmen auch etwas mehr.



Körperhaltung, Bewegung und Unterbrechungen

Von seinem Körperbau her müsste der Mensch eigentlich jeden Tag viele Kilometer weit gehen.

Trotzdem sitzen wir in der Regel fast 80 Prozent des Tages. Es ist äusserst wichtig, dass wir bewusst für genügend Bewegung sorgen:



Schalten Sie Ihre Rückenlehne frei, sodass sie beim Zurücklehnen mitschwingt. (Widerstandskraft der Rückenlehne optimal einstellen.)

Wechseln Sie beim Arbeiten so oft wie möglich Ihre Position. Auch die beste Körperhaltung ist über längere Zeit ermüdend (sitzen, verkehrt sitzen, stehen, usw.).



Machen Sie während der Arbeit bewusst zwischendurch kurze Streck- und Dehnbewegungen, zum Beispiel mit dem Trainingsprogramm für mehr **Bewegung am Arbeitsplatz.** ↘



Bewegen Sie sich in Ihrer Freizeit oder treiben Sie Sport!