

Allgemeines über Bildschirmarbeit?!

Bei achtstündiger Bildschirmarbeit macht man zwischen 12.000 und 33.000 Kopf- und Blickbewegungen und 4.000 bis 17.000 Pupillenreaktionen.

Welche Faktoren und Einrichtungsgegenstände sind für einen optimalen Bildschirmarbeitsplatz von Bedeutung?

Richtiges Sitzen	ein körpergerechter Sessel	die passende Tischhöhe
Bildschirm	Tastatur	die Beleuchtung
Lichteinfall	Lärm	Klima



Was macht das richtige Sitzen aus?

Eine falsche Körperhaltung kann Beschwerden im Bereich der Arme, der Schultern, im Nacken oder im Rücken verursachen. Gerade die Wirbelsäule (die Bandscheibe) ist besonders anfällig.

Wie bestimmt man die Sitzhöhe?

Die richtige Sitzhöhe wird so bestimmt, dass bei der Schreibtischarbeit (schreiben, Computerarbeit) der Oberarm und der Unterarm einen Winkel von 90° bildet. Auch Oberschenkel und Unterschenkel sollen einen Winkel von 90° bilden. Damit bei kleinen Personen die Füße entspannt aufgestellt werden können, kann eine Fußstütze erforderlich sein.

Welche Erfordernisse sind an den Arbeitsstuhl gestellt?

Er muss standfest (5 Rollen oder Gleiter) sein, höhenverstellbar und drehbar. Die Rückenlehne muss höhenverstellbar und schwenkbar (vor- und rückwärts) sein, damit sie dem Rumpf eine angepasste Stütze der Lendenwirbelsäule ist.

Wie stellt man den Bildschirm ergonomisch richtig auf?

Der Bildschirm soll so aufgestellt werden, dass die Blickrichtung parallel zur Fensterfront erfolgt. Wenn man den abgeschalteten Bildschirm betrachtet, sieht man alle Spiegelungen und Reflexionen. Ein Standplatz muss gesucht werden, der möglichst frei von Spiegelungen und Reflexionen ist, damit das Auge und damit auch Sie, nicht leicht ermüden.

Wie hoch soll der Bildschirm aufgestellt werden?

Die Rücken- und Nackenmuskulatur ist so ausgelegt, dass der Mensch mit leicht geneigten Blick nach unten gehen und arbeiten kann. Jede andere Haltung hat Veränderungen der Muskulatur zur Folge (v.a. Verkürzungen der Muskeln), was sich durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Schwindel u.ä. bemerkbar machen kann. Nur der „Hans-guck-in-die-Luft“ schaut nach oben. Darum den Bildschirm direkt ohne Erhöhung auf den Schreibtisch stellen, und die Oberfläche leicht nach oben neigen.

Was kann man am Bildschirm einstellen?

Zeichengröße: Großbuchstaben sollen mindestens 4 mm groß sein.

Rot und blau soll man als Schriftfarbe vermeiden.
Bei Farbdarstellungen sollen maximal 3 Farben gleichzeitig verwendet werden.
Positivdarstellung (schwarze Schrift auf weißem Hintergrund) empfiehlt sich besonders.

Wie groß soll der Abstand zwischen Gesicht und Bildschirmfläche sein?

Ca. 70cm.

Wo sollen Tastatur und Maus platziert werden?

Im kleinen Greifraum. Das ist der Bereich von Tischkante ca. 20 bis 25 cm auf die Tischplatte reichend. D.h. die vorderste Tastenreihe soll etwa 5-10 cm parallel hinter der vorderen Tischkante angeordnet werden. Zur Entlastung der Handgelenke kann eine Handballenaufgabe benützt werden.

Warum ein Beleghalter?

Auch dieser hilft Körperzwangshaltungen zu vermeiden. Damit das Auge sich nicht ständig auf verschiedene Entfernungen einstellen muss, soll der Beleg in der Ebene der Bildschirmoberfläche liegen. Neben dem Bildschirm montierte Halterungen sind daher optimal. Es gibt auch Beleghalter mit Zeilenlineal, das elektrisch mit Fußtaster verschoben werden kann.

Was macht einen guten Arbeitstisch aus?

Die Tischoberfläche ist am besten hell und matt. Eine Beinraumhöhe von 650 mm und eine Beinraumtiefe von 700 mm sowie eine -breite von 800 mm sollen garantiert sein. Die Größe der Tischplatte richtet sich nach den Anforderungen. Am besten einstellbar ist die Sitzposition bei einem höhenverstellbaren Tisch.

Was hilft eine Fußstütze?

Sie dient der Entlastung der Beinmuskulatur, wenn die Tischhöhe und die Sesseleinstellung keine andere Sitzeinstellung zulassen, und die Füße nicht voll am Boden aufgestellt werden können.

Beleuchtung – Klima – Lärm?

Eine optimale Beleuchtung (parallel zur Blickrichtung) vermeidet Reflexionen und Spiegelungen und reduziert die Augenbelastung. An Bildschirmarbeitsplätzen soll die Beleuchtungsstärke 300-500 Lux betragen.

Die Lärmeinwirkung soll geringgehalten werden.

Raumtemperatur: zwischen 19 und 25°

Luftgeschwindigkeit: unter 0,1 m/s

Relative Luftfeuchtigkeit: zwischen 30 und 70%, bei Verwendung einer Klimaanlage zwischen 40 und 70%.

Checkliste

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Lichteinfall | <input type="checkbox"/> Kopfhaltung | <input type="checkbox"/> Sehabstand |
| <input type="checkbox"/> Geräteeinstellung | <input type="checkbox"/> Armhaltung | <input type="checkbox"/> Beleghalter |
| <input type="checkbox"/> Tischhöhe | <input type="checkbox"/> Greifraum | <input type="checkbox"/> Handaufgabe |
| <input type="checkbox"/> Körperhaltung | <input type="checkbox"/> Beinfreiheit | <input type="checkbox"/> Sitzhöhe |
| <input type="checkbox"/> Beinhaltung | <input type="checkbox"/> Fußstütze | <input type="checkbox"/> Arbeitsmethode |

[Video](#)
[Bildschirmarbeitsplatz](#)

