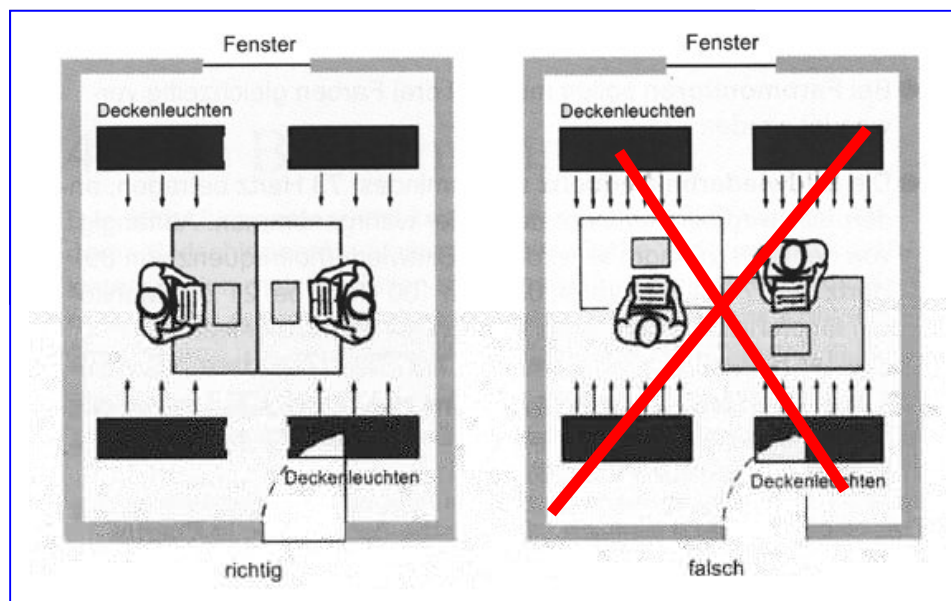


## Arbeitsorganisation

Bildschirmarbeit verführt zu langem Sitzen. Wenig Bewegung bedeutet eine große Belastung für die Wirbelsäule.

Es ist daher wichtig, mehr Bewegung in seinen Arbeitsalltag einzubauen. Eine Verteilung von 50% Sitzen, 25% Stehen, 25% Gehen wäre ideal. Sie könnten zum Beispiel im Stehen die Post durchlesen oder telefonieren. Viele kurze Bewegungspausen bringen mehr als eine Lange. Daneben ist es natürlich empfehlenswert, Ihren Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich zu gestalten.

## Arbeitsplatz und Umgebungsgestaltung



- Die Blickrichtung sollte parallel zum Fenster sein
- Es dürfen keine störenden Spiegelungen/Blendungen durch Fenster, Beleuchtung und/oder Lichtkuppel entstehen
- Helle Fensterflächen dürfen nicht in unmittelbarer Nähe des Bildschirmes sein.
- Höhe: Menüleiste sollte auf Augenhöhe sein, wenn möglich 1-2 cm darunter
- Abstand zum Bildschirm: ca. 70 cm. Je größer der Schirm, desto größer der Abstand (damit der Überblick gewährleistet ist)

## Eingabegeräte

- Tastatur

Die Tastatur sollte so flach wie möglich eingestellt sein, frontal vor dem Benutzer liegen und gut erreichbar sein. Zwischen Tastatur und Tischkante sollte eine Auflagefläche (ca. 10cm) für die Handballen gewährleistet sein. Bei viel Schreibearbeit sollte die Tastaturfarbe eher matt grau sein.

- Maus

Die Maus sollte, vor allem wenn sie sehr viel verwendet wird, so nah wie möglich an der Tastatur liegen. Ein Mousepad ist empfehlenswert. Der Mauszeiger sollte deutlich sichtbar und nicht zu schnell eingestellt sein.

Verwenden Sie zur Abwechslung Short-Cuts.

## Sitzeinstellungen

Sie sitzen an Ihrem Arbeitsplatz



- 1. Schritt** Schultern mit ausgestreckten Armen hängen lassen
- 2. Schritt** Arme im Ellenbogengelenk rechtwinklig beugen
- 3. Schritt** Sitzhöhe einstellen, bis Sie die Unterarme bequem bei hängenden Schultern auf der Tischoberfläche ablegen können (Ellenbeugenwinkel mindestens 90°)
- 4. Schritt** Bei Tastaturbedienung Sitzhöhe ca. 2-3cm höher einstellen und eine Handauflage vor der Tastatur verwenden.
- 5. Schritt** Überprüfen der Beinhaltung
- 6. Schritt** Sollten Sie keinen festen Halt bei rechtwinkliger Kniehaltung mit den Füßen am Boden finden, benötigen Sie eine Fußstütze.

Sollte bei gegebener SitzhöhenEinstellung der Winkel im Kniegelenk kleiner als rechtwinklig sein, benötigen Sie einen höheren Schreibtisch

## Klima

Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 30 und 60% liegen. Eine höhere Luftfeuchtigkeit verringert die elektrostatische Aufladung und man bekommt weniger schnell trockene Augen. Ausgewählte Pflanzen können ein gutes Raumklima bewirken (Schadstoff in der Luft↓ und Luftfeuchtigkeit↑)

Weitere Informationen zum Thema Arbeitergonomie finden Sie unter [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)  
Kontakt: Esther Domburg, [e.domburg@worklab.at](mailto:e.domburg@worklab.at)