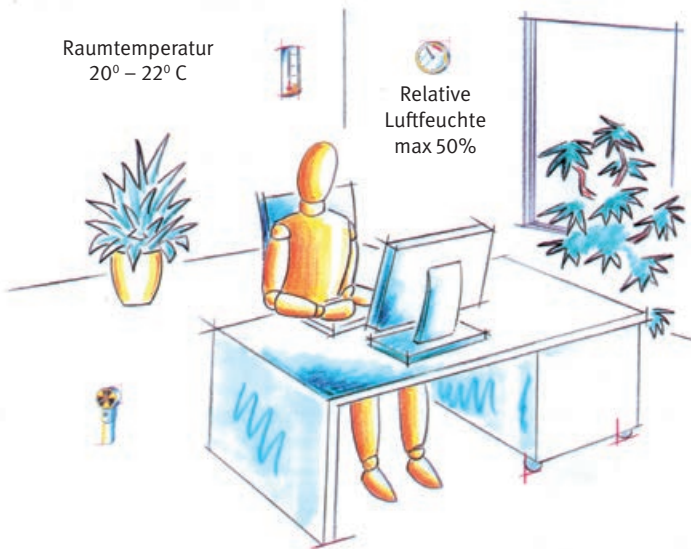


# Hinweise für die ergonomische Bildschirmarbeitsplatzgestaltung

## Arbeitsumgebung



## Raum

- Raumgröße mind. 8 m<sup>2</sup>
- Bewegungsraum mind. 1,5 m<sup>2</sup>
- Sichtverbindung nach außen

## Fußboden

- rutschhemmend und eben
- frei von Stolperstellen, Kabeln etc.

## Lärm

- Umgebungsgeräusche akzeptabel

## Raumklima

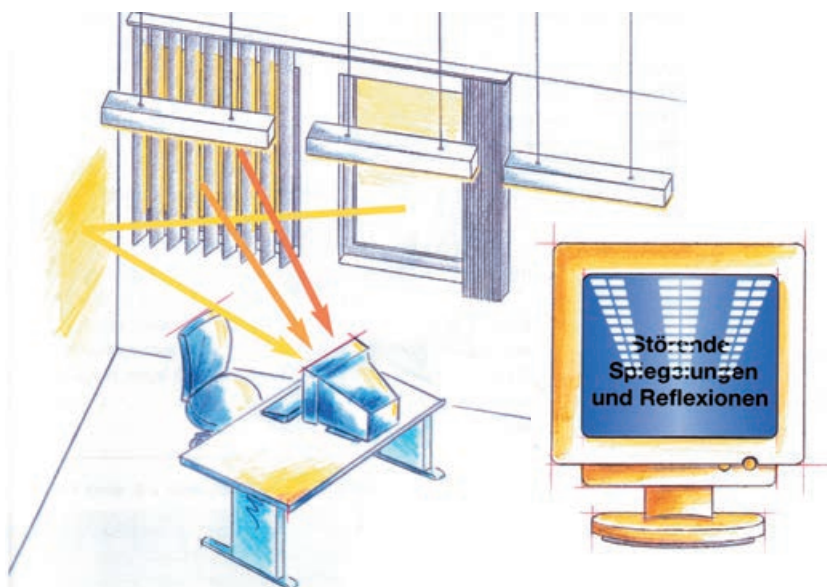
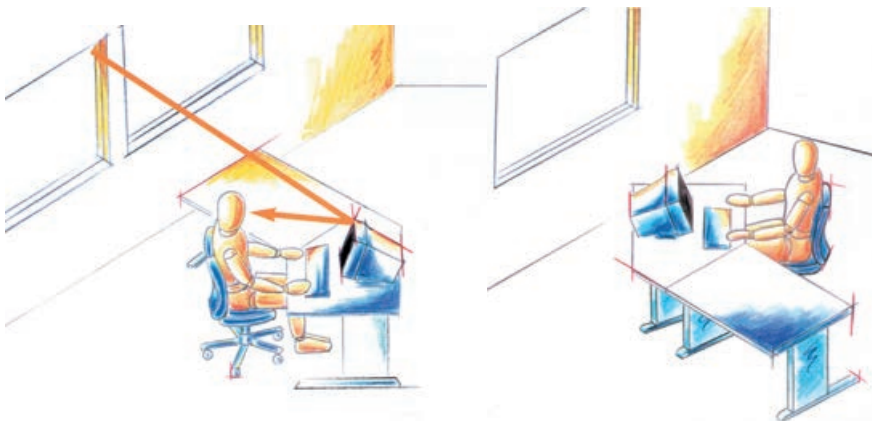
- Raumtemperatur und Luftbewegung angenehm
- Luftfeuchtigkeit ausreichend

## Beleuchtung

- blendfrei und an Sehaufgabe angepasst
- Helligkeit ausreichend angenehm
- Lichtbänder parallel zum Fenster
- keine Spiegelungen auf dem Bildschirm

## Fenster

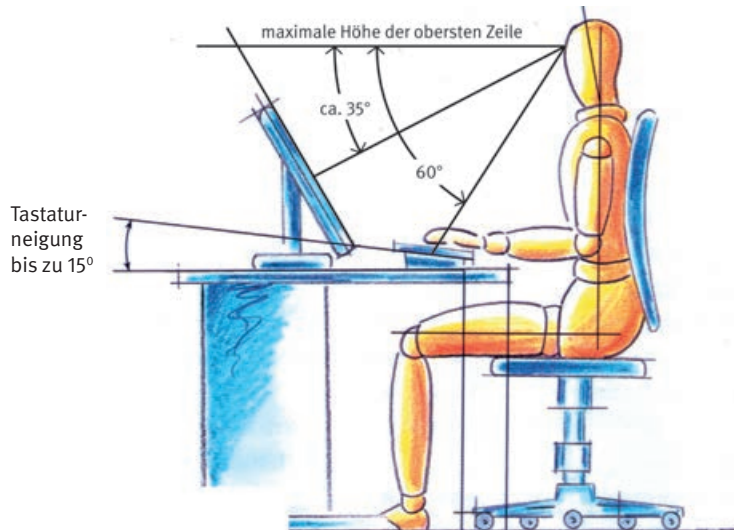
- besteht Abblendungsmöglichkeit, beispielsweise durch Lamellen oder Vorhänge?
- besteht die Möglichkeit, zu lüften?



[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

# Hinweise für die ergonomische Bildschirmarbeitsplatzgestaltung

## Arbeitsmittel

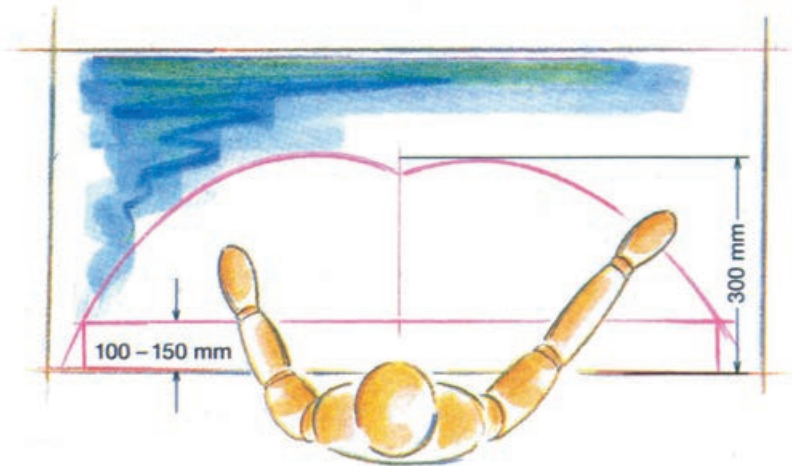


## Bildschirm

- frei von Reflexionen und Spiegelungen
- Aufstellung 90° zum Fenster
- frei und leicht drehbar
- Sehabstand 50 – 70 cm
- Bildschirmgehäusekante in Augenhöhe

## Tastatur

- Fläche der Tastatur ausreichend (5 – 10 cm)
- Tastatur frei beweglich
- Beschriftung der Tasten gut lesbar
- Platz für Maus oder sonstiges Eingabegerät



## Arbeits Tisch

- Arbeitsfläche ausreichend (mind. 80 cm x 160 cm, bei reiner Textverarbeitung 120 cm)
- Oberflächen reflexionsarm
- Tischhöhe an Benutzer anpassen
- Bewegungsraum für Beine ausreichend
- verstellbare Fußstütze (wenn erforderlich)

## Stuhl

- höhenverstellbarer Drehstuhl mit 5 Rollen
- hautsympathischer Sitzbezug
- Stuhlvorderkante abgerundet
- Stuhlrollen bei Entlastung gebremst
- gepolsterte, verstellbare Rückenlehne
- Stuhlhöhe anpassen (Beine und Arme rechtwinklig)



vordere Sitzhaltung



mittlere Sitzhaltung



hintere Sitzhaltung

