

Gesundes Arbeiten am Bildschirm

Monitor einstellen

dreh und neigbar

Keine Reflexion bzw. Blendung

Blickrichtung parallel zum Fenster bzw. Leuchtenband; ansonsten Jalousien und Stellwände einsetzen

Tastatur vor dem Bildschirm

Kein Arbeiten bei ständiger Kopf- und Körperdrehung

Handballenauflagefläche Mindestabstand vor Tastatur 5-10 cm

Entlastung der Fingersehnen

Beinraum

Höhe	≥ 65 cm
Breite	≥ 58 cm
Tiefe	≥ 60 cm



Sehabstand 45 – 80 cm

Abhängig von Zeichen- und Bildschirmgröße, Brille nötig? Sehtest beim Betriebsarzt

Bildschirmoberkante unterhalb der Augenhöhe

Dadurch geringere Anspannung der Nackenmuskulatur

Entspannung der Augen

Blick zwischendurch immer wieder in die Ferne > 6 m

Ergonomisch optimale Arbeits- haltung durch richtige Sitzhöhe

Alle Gelenke bilden Winkel $> 90^\circ$ Fußstütze nach Bedarf

Dynamisches Sitzen

Vorgebeugt – Mitte – zurückgelehnt (möglichst) mit anliegender Rückenlehne, Wechsel zw. sitzen und stehen