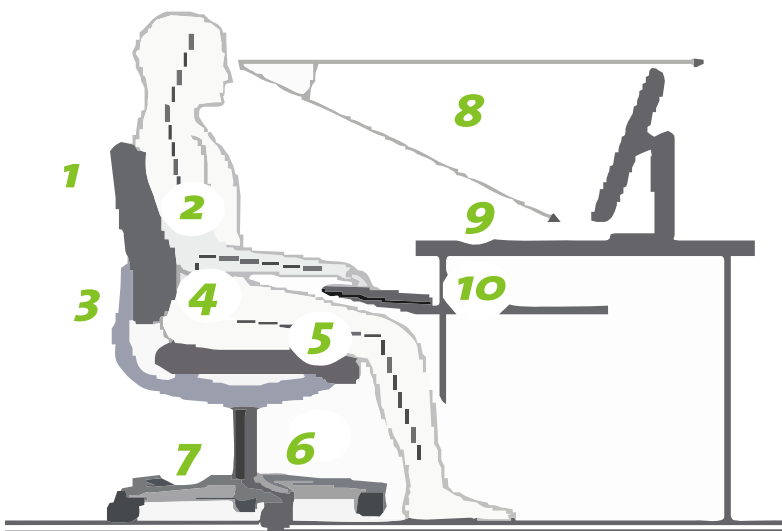


Ergonomischer PC-Arbeitsplatz

Beleuchtung

- Umgebungslicht sollte nicht heller sein als die Bildschirm-Oberfläche, aber auch nicht dunkler.
- Spiegelungen von Lampen und Fenstern auf der Bildschirmoberfläche vermeiden



Bürostuhl

- 1 Schulterhohe Rückenlehne
- 2 Geformte Rücken und Sitzflächen
- 3 Einstellbarer Rückenlehnegegendruck
- 4 Verstellbare Lumbalstütze
- 5 Geringe Neigung nach vorne mit „Wasserfallkante“
- 6 Stufenlose Höhenverstellung
- 7 Kipp- und rutschsicheres Fußkreuz mit 5 Rollen

Monitor

- TFT-Flachbild ab 19"
- Verstellbar in Höhe und Neigung
- Standard-Auflösung (nicht weniger)
- Digitalen Anschluss verwenden
- Einstellbare Leuchtdichte/Kontrast

Stabiler Arbeitstisch mit drei Arbeitsebenen

- 8 Bildschirm: Höhe eingestellt für Blickwinkel leicht nach unten
- 9 Tischoberfläche (≥ 160 x 80 cm): ca. 3 – 5 cm höher als die Ellbogen
- 10 Tastatur und Maus: unterhalb der Tischplatte herausziehbar

Tipps

- Sitze mittig vor dem Bildschirm
- Lehne Dich zurück und entspanne Dich
- Ellbogen locker am Körper
- Blink + Breath + Break = 3 B
Vergiss nicht zu blinzeln! Vergiss nicht zu atmen!
Mach mal Pause
- Unterarme, Oberschenkel und Tastatur-Oberseite sind parallel
- Unterarme und Handrücken bilden eine Linie
- die Handballen liegen nicht auf
- Handgelenke nicht abwinkeln
- gedreht wird in Ellbogen und Schultern
- Abstand Augen – Bildschirm etwa einen Meter
- Blickwinkel leicht nach unten
- Bildschirm-Oberkante weiter weg von den Augen als die Bildschirm-Unterkante
- Tastatur ohne Handballen-Auflage...
 - liegt bündig mit der Tisch-Vorderkante oder auf einem eigenen Träger
 - ist flach oder (besser) negativ geneigt
 - die Taste B ist vor dem Bauchnabel

Zwanziger Regel:

Schaue spätestens nach 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden auf etwas, das wenigstens 20 Fuß (über 6 Meter) entfernt ist.