

An vielen Arbeitsplätzen ist er bereits nicht mehr wegzudenken - der Kollege Computer. Mit ihm gehen viele Arbeiten leichter. Doch wenn nach längerer Tätigkeit am Bildschirm gesundheitliche Beschwerden auftreten, wird der Kollege schnell zum Feind.

Je nach Art der Tätigkeit können unterschiedliche Belastungen und damit unterschiedliche **Beschwerden** auftreten:

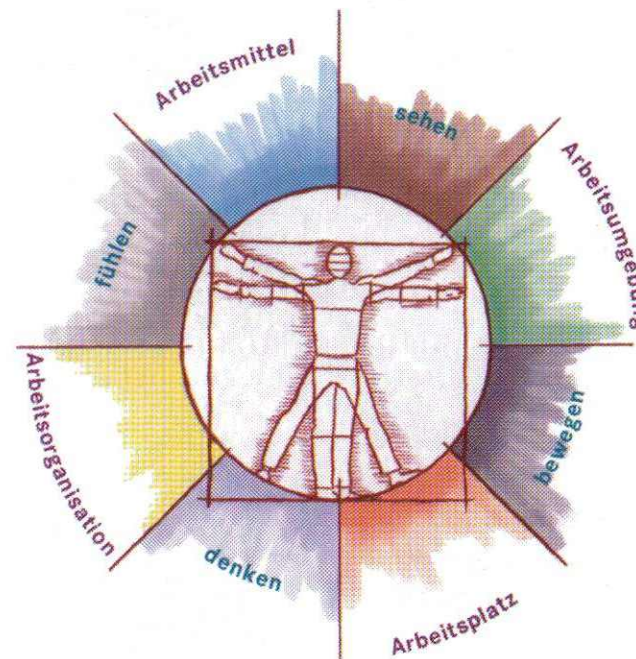
- Schmerzen der Muskulatur (Nacken, Schultern, Arme, Hände)
- Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparates (Rückenbeschwerden)
- Augenbeschwerden/Kopfschmerzen

Schmerzen der Muskulatur und des Bewegungsapparates können ihre Ursache in einer **ungünstigen Körperhaltung** während der Bildschirmarbeit haben, z.B. durch

- Falsche Aufstellung von Bildschirm und Tastatur
- Falsche Einstellung von Tisch- und Stuhlhöhe
- Falsche Anordnung der Arbeitsmittel (Tastatur, Maus, Schriftgut, etc.)

Grund für Augenbeschwerden (Tränen, Brennen) können **erhöhte Belastung** am Bildschirm und daraus folgende Ermüdung sein, z.B. durch

- Störende Spiegelungen und Blendungen auf der Bildschirmoberfläche
- Unscharfe Darstellung der Schriftzeichen
- Fehlende bzw. nicht richtig angepasste Sehhilfe



Lassen Sie es nicht so weit kommen! Sie selbst können dazu beitragen, Beschwerden zu vermeiden, wenn Sie folgende Empfehlungen berücksichtigen:

Sitzen Sie richtig?

- Sitzfläche vollständig ausnutzen.

- Stuhl so hoch einstellen, daß die Ober- und Unterarme einen Winkel von 90° oder etwas mehr bilden, wenn die Hände auf der Tischplatte aufliegen.



- Ober- und Unterschenkel sollten ebenfalls einen Winkel von 90° oder etwas mehr bilden. Dabei die Füße ganzflächig aufstellen. Bei kleineren Personen ist ggf. eine Fußstütze erforderlich.

- Nutzen Sie die Einstellvarianten an Ihrem Stuhl (Bedienungsanleitung beachten).

- Sitzhaltung häufig wechseln:

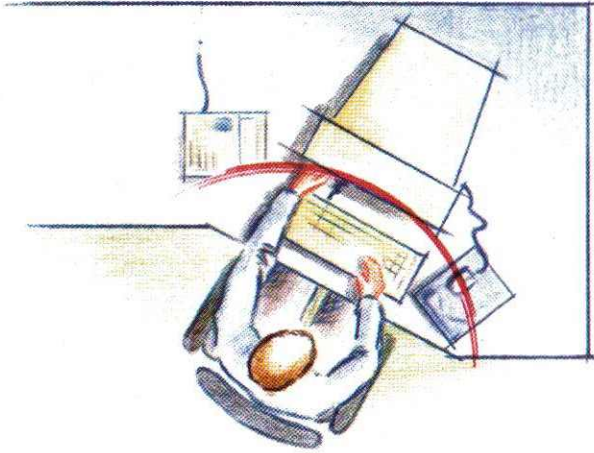


zurückgelehnt - aufrecht vorgeneigt

- Bei der Arbeit zwischendurch aufstehen.

Hat auf Ihrem Schreibtisch alles seinen richtigen Platz?

- Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte zwischen 45 - 60 cm betragen.
- Vor der Tastatur sollte auf dem Tisch ein Freiraum von 5 - 10 cm bleiben, damit Sie die Handballen gut auflegen können.
- Stellen Sie die Tastatur flach auf den Tisch.



- Arbeitsmittel, die Sie häufig benutzen, sollten sich in Griffnähe befinden.
- Achten sie darauf, daß Ihre Maus ausreichend Bewegungsfreiheit hat.

Steht Ihr Bildschirm richtig?

- Bildschirm so aufstellen, daß Spiegelungen von Fenstern oder Leuchten auf der Bildschirmoberfläche vermieden werden. Am günstigsten ist es, wenn die Blickrichtung auf den Monitor parallel zur Fensterfront verläuft.
- Bildschirm in der Höhe so aufstellen, daß bei aufrechter Sitzhaltung und leicht gesenktem Blick die oberste Zeile gut lesbar ist.

EFAS Evangelische
Fachstelle für
Arbeitssicherheit

Otto-Brenner-Str. 9
30159 Hannover
Tel. 0511 / 1 67 92-0
Fax 0511 / 1 67 92-99

Eine Einrichtung der



Evangelische Kirche
in Deutschland

EFAS

helfen
unterstützen
beraten
informieren

Aktuell 3/98

* Preisrätsel *



**Gesunde
Bildschirmarbeitsplätze**

Eine Einrichtung der

