

Der ergonomische Bildschirmarbeitsplatz

**Ein optimaler Arbeitsplatz ist die beste Voraussetzung für konzentriertes und effizientes Arbeiten –
Wie können Sie mit einfachen Mitteln ihren Arbeitsplatz optimal gestalten?**

Raumklima:

Eine preiswerte und zudem schöne Möglichkeit, das Raumklima zu verbessern, sind Zimmerpflanzen. Zwischendurch das Zimmer lüften oder an die frische Luft gehen, am besten während der Drucker läuft. So können Sie auch dem störenden Lärm entfliehen.

Bildschirm:

Eine optimale Position für den Monitor entlastet die Augen.

Der Abstand zwischen Auge und Bildschirm sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Der Bildschirm befindet sich idealerweise etwas unterhalb der Augenhöhe.

Schwarze Schrift auf weißem Grund ist für die Augen am verträglichsten. Besonders wenn der Blick zwischen Vorlage und Bildschirm wechselt, erspart man den Augen so, sich ständig unterschiedlichen Helligkeiten anzupassen. Die Schriftgröße am Bildschirm sollte mindestens drei Millimeter oder den Schriftgrad 10 nicht unterschreiten.

Eine weitere Ursache für müde Augen kann die mangelnde Qualität des Bildschirms sein.

Die Bildschirme sollten frei von Reflexionen und Spiegelungen sein, keine zu hohen bzw. zu geringen Kontraste von Zeichen zum Untergrund aufweisen sowie eine ausreichende Zeichenschärfe besitzen. Zeichen und Bildschirmhintergrund sollten nicht flimmern.

Beleuchtung:

Idealerweise ist der Arbeitsplatz gleichmäßig ausgeleuchtet. Besonders anstrengend sind Reflexe und Spiegelungen auf der Bildschirmoberfläche. Deckenleuchten sollten über oder kurz hinter dem Bildschirm angebracht sein. Sie blenden dann am wenigsten. Seitliche Fenster können ebenfalls störende Reflexe auslösen. Also Jalousie runter oder den Arbeitsplatz ein Stück verlegen. Ist das Zimmer abgedunkelt, nicht nur die Schreibtischlampe, sondern auch die Raumbeleuchtung einschalten - sonst muss das Auge ständig angestrengt vom Dunkeln ins Helle schauen.

Arbeitsstuhl:

Richtig sitzen heißt: Sitzposition regelmäßig wechseln. Deshalb sollte ein körpergerechter Schreibtischstuhl mit einer federnden Rückenlehne ausgestattet sein, die für Halt und Unterstützung der Wirbelsäule sorgt. Wegen des dynamischen Sitzens sollte der Stuhl auch kippstabil sein.

Eine aufrechte Sitzhaltung kann durch ein keilförmiges Kissen unterstützt werden.

Arbeitsstühle müssen höhenverstellbar sein und fünf bei Entlastung gebremste Rollen besitzen. Die Rückenlehne sollte gepolstert und verstellbar sein.

Arbeitstisch:

Ausreichende Beinfreiheit erlaubt idealerweise einen Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel von mindestens 90 Grad.

Die Abmessungen von Bildschirmarbeitstischen müssen den ergonomischen Erfordernissen entsprechen, so dass stark ermüdende oder gesundheitsschädliche Körperhaltungen vermieden werden.

Arbeitstische müssen eine reflexionsarme Arbeitsfläche von mindestens 1600 mm x 800 mm aufweisen. Die Tischhöhe nicht höhenverstellbarer Arbeitstische sollte 720 mm betragen. Auf ausreichend Beinfreiheit ist zu achten. Die Füße sollten flächig auf dem Boden aufgesetzt werden können. Gegebenenfalls muss der Schreibtisch an die individuelle Sitzhöhe angepasst werden (begrenzt oder variabel) bzw. eine Fußstütze ist zu verwenden.

Nur das wirklich Wichtige gehört auf den Schreibtisch. Die ständig benötigten Arbeitsmittel in Reichweite lagern.

Tastatur:

Diese sollte mindestens 10 Zentimeter von der Tischkante entfernt sein, um die Handballen auf dem Tisch abstützen zu können.

Für die Ablage der Handballen sollte vor der Tastatur ausreichend Fläche (5 - 10 cm) vorhanden sein. Die Tastatur sollte frei beweglich sein und seitlich Platz für ein Eingabegerät (Maus) lassen.

Maus:

Mit einer handfreundlichen Form und einem ausreichend langen Kabel für freie Bewegung ist schon die richtige Maus ausgesucht. Denn wer sechs Stunden mit der Maus arbeitet, strengt seinen Zeigefinger genauso stark an wie die Beine bei 40 km Wandern.

Ergonomisch richtige Einstellung der Arbeitsmittel am Bildschirmarbeitsplatz:

- Stuhl, Tisch (wenn höhenverstellbar) und Fußstütze so einstellen, dass Unterarm und Oberschenkel etwa waagrecht und der Oberarm senkrecht sind. Die Füße müssen dabei ganzflächig auf dem Fußboden oder auf der Fußstütze aufliegen.
- Rückenlehne in Höhe und Abstand so einstellen, dass die Lendenwirbelsäule abgestützt wird.
- Bildschirm so einstellen, dass die oberste Zeile auf dem Bildschirm sich höchstens in Augenhöhe befindet.
- Das Gerät auf dem Tisch so platzieren, dass keine Reflexionen und Spiegelungen auf dem Bildschirm erkennbar sind.
- Vorlagenhalter (falls erforderlich) so platzieren, dass die oberste Zeile sich höchstens in Augenhöhe befindet und in der Nähe des Bildschirms steht.

