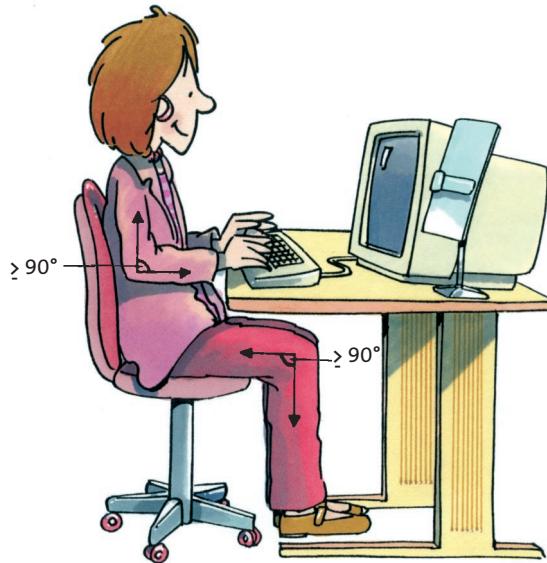


## SITZE ICH RICHTIG?



An einem höhenverstellbaren Tisch:

1. Zuerst prüfen Sie Ihre Sitzhaltung: Mein Stuhl ist so eingestellt, dass die Sitzfläche sich in Kniehöhe befindet und Ober- und Unterschenkel einen Winkel von  $90^\circ$  oder mehr bilden.

stimmt  stimmt nicht

2. Dann prüfen Sie, ob die Tischhöhe stimmt: Meine Oberarme hängen locker herab und meine Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur. Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von  $90^\circ$  oder mehr.

stimmt  stimmt nicht

Passen Sie bitte die Tischhöhe an.

An einem Tisch mit einer festen Höhe:

Setzen Sie sich bitte normal auf Ihren Arbeitsstuhl und testen Sie:

1. Meine Oberarme hängen locker herab und meine Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur. Oberarme und Unterarme sollen einen Winkel von  $90^\circ$  oder mehr bilden.

stimmt  stimmt nicht

Wenn Sie nicht so sitzen, stellen Sie bitte Ihren Stuhl in der Höhe entsprechend ein.

2. Auch Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von  $90^\circ$  oder mehr bilden. Dabei soll es möglich sein, die Füße ganzflächig auf den Boden zu stellen.

stimmt  stimmt nicht

Hängen Ihre Füße in der Luft, kann Ihnen eine Fußstütze helfen.

## WIE IST MEINE HALTUNG BEIM SITZEN?

Was meinen Sie, welche der vier Sitzhaltungen ist zu empfehlen?



1.



2.



3.



4.

Das dynamische Sitzen (4) ist zu empfehlen. Wenn Sie häufig Ihre Sitzhaltung ändern und öfter zwischendurch auch einmal aufstehen, werden Ihre Bandscheiben weniger belastet. Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird. Informieren Sie sich deshalb auch über die Verstellmöglichkeiten der Rückenlehnenneigung.

## STEHT AUF MEINEM SCHREIBTISCH ALLES RICHTIG?

1.

Messen Sie doch bitte einmal, wie groß der Abstand zwischen Ihren **Augen** und

**dem Bildschirm**

... cm

**der Vorlage**

... cm

**und der Tastatur**

... cm

ist.



Die Abstände sollen möglichst gleich sein und mindestens 50 cm betragen.

2.

Vor der Tastatur muss genug Platz zur Auflage der Hände vorhanden sein. Messen Sie bitte, wie weit Ihre **Tastatur** von der **Tischkante** entfernt ist.

... cm

Ihre Tastatur muss 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit Sie Ihre Handballen in Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch legen können, sonst können Ihre Schultern- und Nackenmuskeln verspannen.

Alle Arbeitsmittel, die Sie häufig benutzen, sollten sich direkt vor Ihnen befinden. Gelegentlich benutzte Arbeitsmittel können seitlich angeordnet werden. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Bildschirm direkt auf dem Tisch und z. B. nicht auf dem Rechner steht, damit Ihre Augenhöhe über der obersten Bildschirmzeile liegt. Dadurch werden Verspannungen im Hals- und Nackenbereich vermieden.

# IST MEIN BILDSCHIRM RICHTIG EINGESTELLT?

1.

Ihr Bildschirm soll nicht flimmern, damit Sie keine Kopfschmerzen bekommen bzw. Ihre Augen nicht tränern oder brennen.

Sie können selbst testen, ob Ihr Bildschirm flimmt:

Schauen Sie bitte 10 cm neben den Bildschirm und beobachten ihn, ohne die Augen auf den Bildschirm zu richten.

Wenn Ihr Bildschirm flimmt, versuchen Sie eine Bildwiederholfrequenz von 85 Hz einzustellen.

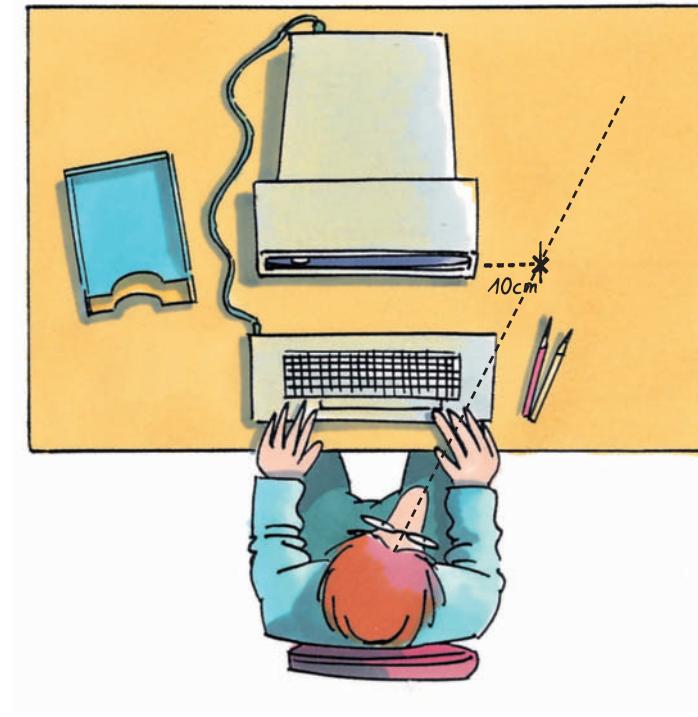
Unter Windows: Programmanager ► Hauptgruppe ► Systemsteuerung ► Anzeige. Ist dies bei der aktuellen Auflösung nicht möglich, stellen Sie eine geringere Auflösung ein.

Übrigens: Flachbildschirme flimmen nicht, da bei ihnen der Bildaufbau anders als bei der Kathodenstrahlröhre funktioniert.

2.

Wann immer möglich, sollten Sie dunkle Schrift auf hellem Untergrund verwenden (Positivdarstellung).

Helle Zeichen auf dunklem Untergrund (Negativdarstellung) sollten Sie nicht einstellen. In der Negativdarstellung stören Spiegelungen das Erkennen der Bildschirmanzeige erheblich mehr als in der Positivdarstellung.



3.

Die Buchstaben auf Ihrem Bildschirm müssen groß genug sein. Die Großbuchstaben sollen bei einem Sehabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß sein. Messen Sie doch einmal nach. Falls erforderlich, korrigieren Sie die Schriftgröße z. B. durch Zoomen.

# STEHT MEIN BILDSCHIRM „IM RICHTIGEN LICHT“?

Überprüfen Sie bitte Ihren Arbeitsplatz:

Blicken Sie Richtung Fenster, wenn Sie auf Ihren Bildschirm schauen?

Ja

Nein

Spiegelt sich ein Fenster oder eine Leuchte im Bildschirm oder auf der Arbeitsfläche?

Ja

Nein

Haben Sie eine oder beide Fragen mit Ja beantwortet werden Ihre Augen zu sehr belastet. Stellen Sie deshalb Ihren Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster auf.

Verwenden Sie den Lichtschutz am Fenster, wenn Sie das Sonnenlicht blendet oder es die Bildschirmanzeige stört.



Herausgeber:

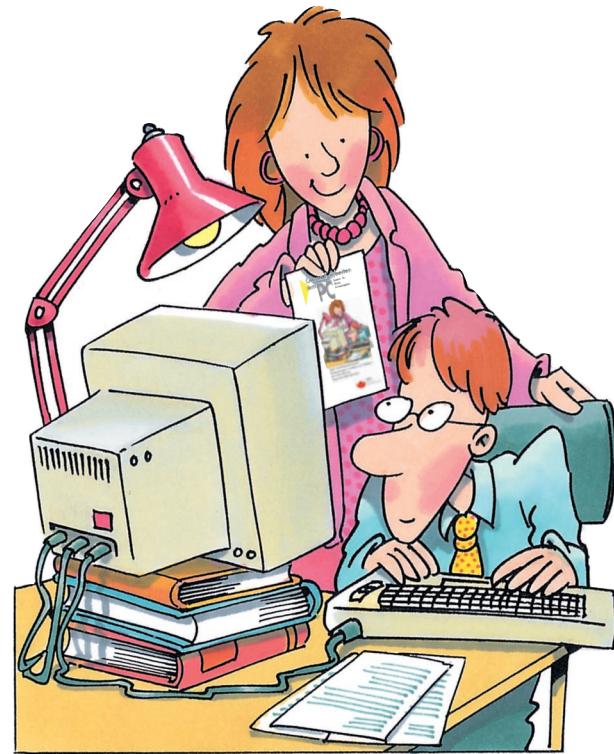


Verwaltungs-Berufsgenossenschaft  
Deelbögenkamp 4 • 22297 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg  
www.vbg.de  
Bestellnummer D11

Druck:  
C.L. Rautenberg-Druck  
Königstraße 41 • 25348 Glückstadt  
www.rautenberg-druckerei.de  
Ausgabe: Februar 2001

12.2002 – 70.000

# GESUND ARBEITEN AM PC TESTEN SIE IHREN ARBEITSPLATZ



KOPF- UND RÜCKENSCHMERZEN  
VERSPANNUNGEN IN NACKEN UND  
SCHULTERN - DAS MUSS NICHT SEIN.  
TRAGEN SIE SELBST DAZU BEI.