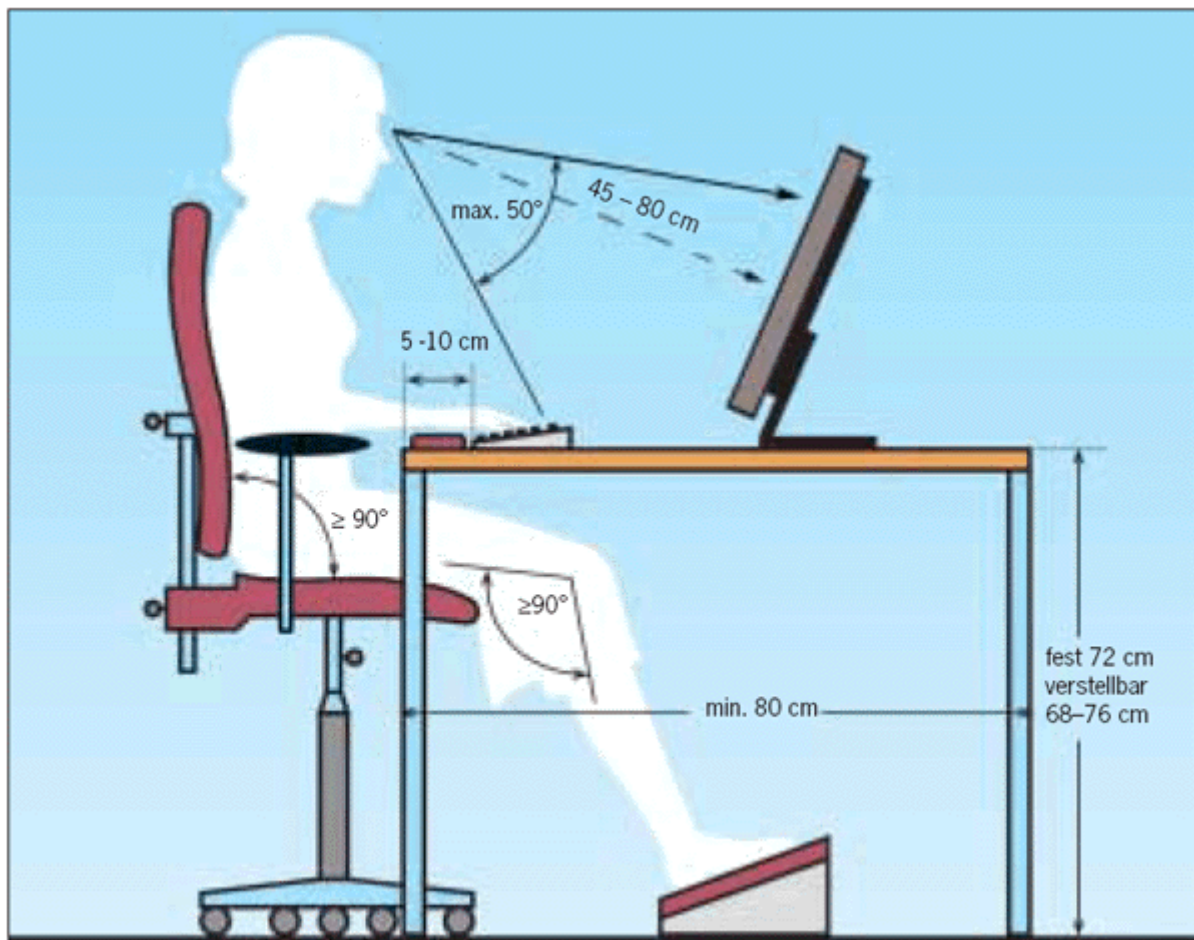


Das richtige Arbeiten am Bildschirm

Wir Menschen verbringen zunehmend mehr Zeit am Bildschirm. Um bei der Bildschirmarbeit die eigene Gesundheit nicht zu beeinträchtigen, sollten einige Grundsätze beachtet werden!

Der Bildschirmarbeitsplatz muss **ergonomisch** eingerichtet sein, damit die einzelnen Komponenten (z.B. Stuhl, Tisch, Monitor usw.) auf den jeweiligen Nutzer individuell abgestimmt und eingestellt werden können.



Quelle: www.infopool-bau.de

Der Schreibtisch

Die Schreibtischhöhe sollte bei fixer Tischhöhe möglichst zwischen 70 und 80 cm liegen. Bei verstellbarer Tischhöhe ist die Höhe richtig eingestellt, wenn die rechtwinklig abgeboenen Unterarme eben auf der Tischfläche aufliegen. Der notwendige Beinfreiraum muss in Höhe, Breite und Tiefe vorhanden sein, im Sitzbereich dürfen keine Hindernisse sein.

Reflexionsarme, also helle und matte Arbeitsflächen sind zu bevorzugen.

Tastatur und Mouse

Die Tastatur muss 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit die Handballen bei Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch entspannen können, ansonsten besteht die Gefahr einer Verspannung der Schultern- und Nackenmuskeln.

Weiters muss die Tastatur neigbar und frontal zum Bildschirm positioniert sein.



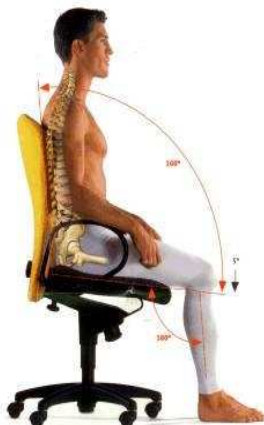
Quelle: www.lo-eltern.de

Die Maus muss sich auf derselben Arbeitsfläche wie die Tastatur befinden und leicht erreichbar sein. Außerdem muss das Versorgungskabel der Maus ausreichend lang sein.

Wenn öfters Schriftstücke in den Computer übertragen werden, ist ein Vorlagenhalter ein geeignetes Hilfsmittel. Dieser muss im selben Abstand zu den Augen positioniert werden wie der Bildschirm, da sich sonst die Augen immer wieder auf unterschiedliche Entfernungen einstellen müssen.

Der Stuhl

Hat der Bürostuhl fünf gebremste Rollen, so ist er kippsicher. Ein ergonomischer Stuhl muss über eine getrennt voneinander höhenverstellbare Sitzfläche und Rückenlehne verfügen. Die Rückenlehne dient dazu, den Becken-, Lenden- und Schulterbereich zu stützen. Der Stuhl soll einfach und im Sitzen zu bedienen sein.



Um die individuelle Sitzhöhe einzustellen, stellt man sich vor den Stuhl und achtet, dass sich die Sitzfläche etwa 3 cm unterhalb der Kniekehle befindet. Beim Sitzen sollte die ganze Fußsohle den Boden berühren.

Quelle: www.buerostuhl24.com

Die Sitzhaltung

Beim ergonomischen Sitzen sollten der Oberkörper zu den Oberschenkeln, die Oberschenkel zu den Unterschenkeln und die Oberarme zu den Unterarmen jeweils einen Winkel von 90° bilden. Der Kopf sollte leicht nach vorne geneigt sein, um eine Blickrichtung etwas schräg nach unten zu ermöglichen.

Um den Rücken richtig abzustützen, muss die ganze Sitzfläche ausgenutzt werden, dabei sollen auch die Verstellmöglichkeiten der Rückenlehnenneigung genutzt werden. Falls die Fußsohlen nicht den Boden berühren können, ist als Notlösung eine Fußstütze zu empfehlen.

Das häufige Ändern der Sitzhaltung, zwischendurch immer wieder mal aufstehen, um die Bandscheiben zu entlasten, ist sehr wichtig.

Der Bildschirm

Der Bildschirm sollte frontal zum Benutzer stehen, der Blickwinkel etwas schräg nach unten sein. Die oberste Zeile auf dem Bildschirm sollte deutlich unter der Augenhöhe liegen. Die dargestellten Informationen auf dem Monitor sollen in einem gesunden Sehabstand deutlich erkennbar sein. Ein gesunder Sehabstand beträgt bei ständigem Arbeiten ca. 50 cm, wenn man fallweise arbeitet, sollte ein Abstand von ca. 70 cm eingehalten werden.

Als Faustregel gilt: Bei ausgestrecktem Arm darf die abgewinkelte Hand den Monitor nicht berühren.

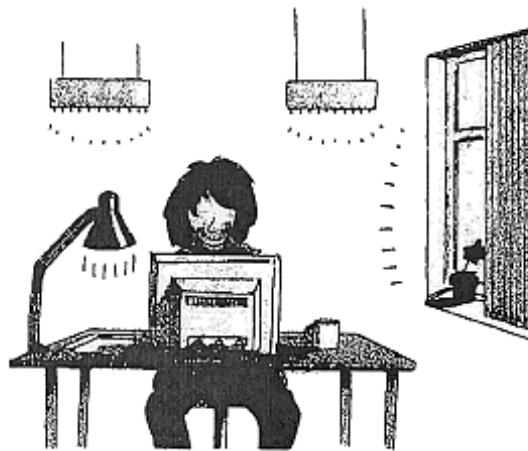
Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für die Augen. Um die Anstrengung für die Augen zu verringern, sollten etwa Zeichengröße und Zeilenabstand so gewählt werden, dass die Zeichen scharf und gut erkennbar sind und somit eine gute Lesbarkeit gegeben ist.

Auch die richtige Einstellung von Helligkeit und Kontrast am Bildschirm ist sehr wichtig und unterstützt die Arbeit der Augen.

Die Stellung des Bildschirms/Beleuchtung

Reflexionen und Blendungen am Bildschirm stören und beeinträchtigen die Arbeit stark. Deshalb darf man beispielsweise nicht mit dem Rücken zum Fenster sitzen - dabei fällt Licht auf den Bildschirm, und es entstehen am meisten Reflexbildungen. Scheint die Sonne direkt ins Büro, muss es verschattet werden. Am besten sollte der Bildschirm mit einer Blickrichtung parallel zum Fenster aufgestellt werden (Schulter gegen Fenster). Die Deckenbeleuchtung sollte seitlich auf den Arbeitsplatz fallen, eine Schreibtischleuchte kann zusätzlich, sollte aber nicht alleine verwendet werden.

Der ganze Raum sollte möglichst gleichmäßig beleuchtet sein, indirekte Beleuchtung ist vorzuziehen.



Quelle: www.payer.de

Körperliche Belastung

Durch die zunehmende Arbeit am Bildschirm steigt das Risiko eines chronischen Bewegungsmangels. Einseitige körperliche Beanspruchung und Muskelbeschwerden können die Folge sein.

Eine falsche Sitzhaltung wirkt sich etwa auf das Herz-Kreislauf-, aber auch auf das Verdauungssystem nachteilig aus.

Weiters können einseitige Bewegungsmuster (besonders bei Händen und Armen) schnell zu Verspannungen führen.

Bildschirmarbeit bedeutet immer auch Stress für die Augen. Kleine Zeichen in mittlerer Entfernung scharf zu lesen, ist eine Anstrengung, für die unsere Sehwerkzeuge eigentlich nicht gemacht sind. Der konzentrierte, punktgenaue Blick auf den Monitor verringert die Häufigkeit des Lidschlags, die Folge sind oft "trockene" Augen.

Bewusst entspannen

Um den Belastungen der Bildschirmarbeit entgegenzuwirken, ist es wichtig, den Arbeitsalltag immer wieder mit Bewegung zu verbinden:

- Sitzhaltung häufig ändern (dynamisches Sitzen)
- Gewisse Arbeiten auch im Stehen erledigen
- Bildschirmpausen sollten zu Bewegungspausen werden
- Entspannungsübungen für Augen, Arme und Hände (den gesamten Körper)

Kurze, einfache Übungen sollten immer wieder eingebaut und somit zur Routine werden, hier einige Beispiele:

- 👉 Vom Bildschirm wegschauen und gezielt in die Ferne sehen.
- 👉 Blinzeln ist eine der wichtigsten Augen- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz
- 👉 Das Gesicht aufblasen, Backen mit Luft aufblasen, die Luft im Mund hin und herbewegen, die Luft langsam wieder ausströmen lassen
- 👉 Rückenstretch: Den Rücken nach hinten neigen, die Arme nach oben ziehen, sich genüsslich strecken und räkeln.
- 👉 Fußpresse: Fußspitzen gegeneinander drücken. Kontraktion der Fuß- und Schenkelmuskeln spüren und die Spannung 10 Sekunden.
- 👉 Kopf- und Schulterkreisen