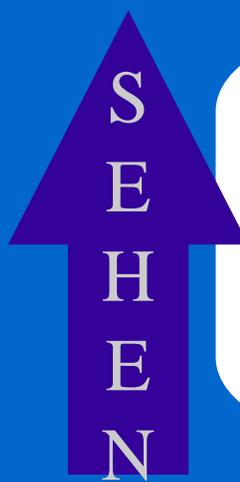


ERGONOMIE

Körperbewusstsein vor dem PC

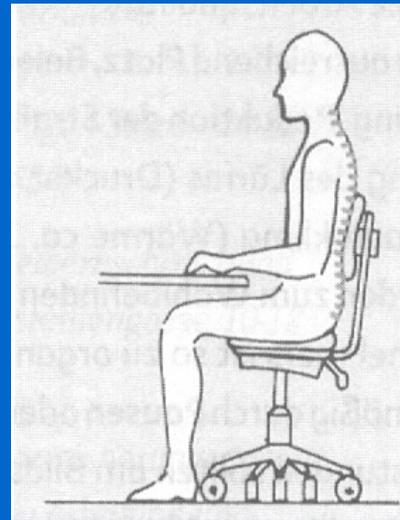
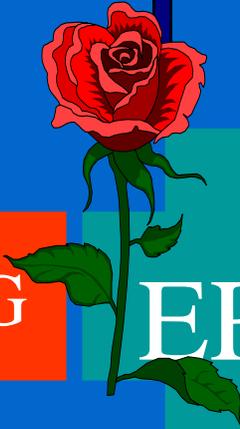




DEFINITION
Anpassung der Arbeitsplätze
an die menschlichen
Möglichkeiten und Fähigkeiten



ERGONOMIE



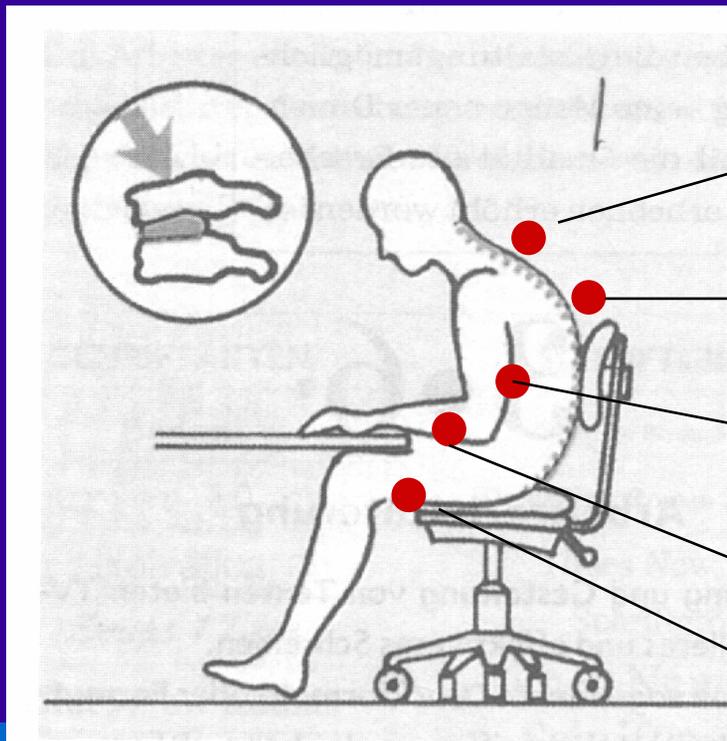
Richtiges Sitzen

**Sessel oder Tische sollen
verstellbar sein**



Richtiges Sitzen

Beispiel für eine ungünstige Sitzposition



Nackenschmerzen

Rückenschmerzen

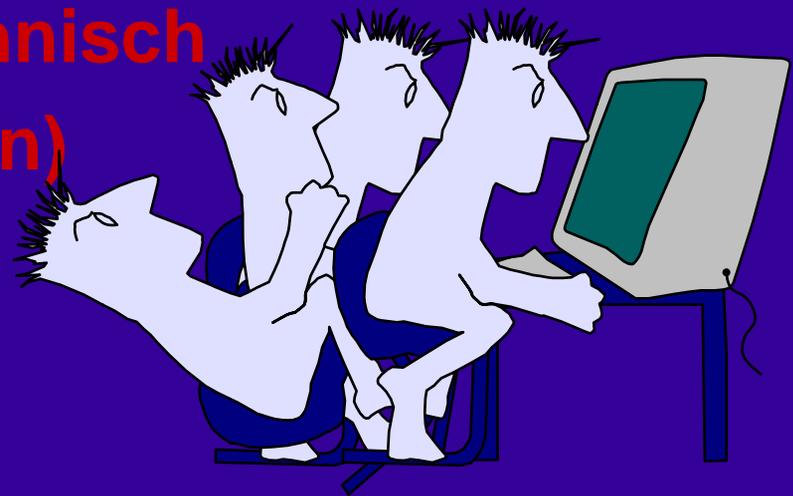
Eingedrückte Bauchorgane

Eingeklemmter Oberschenkel

Druckstelle am Oberschenkel

Richtiges Sitzen

Dynamisches Sitzen bedeutet:
die Sitzposition **kann und soll**
öfters variiert werden
(ein Stuhl sollte technisch
dazu in der Lage sein)



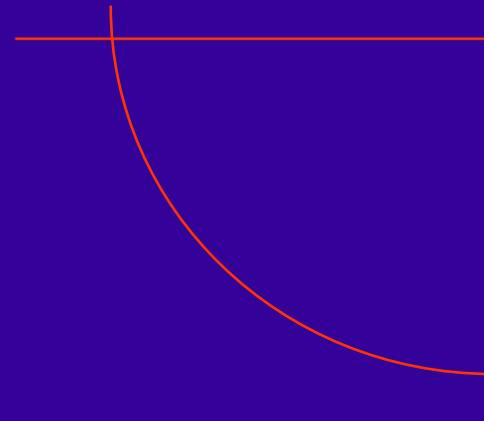
Richtiges Sitzen

die Wirbelsäule soll
**so lange und so oft
wie möglich**
durch die Rückenlehne
abgestützt werden



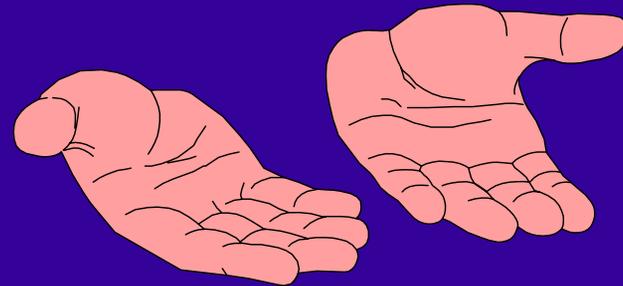
Richtiges Sitzen

Ober- und Unterschenkel
sollten möglichst
einen Winkel von 90°
bilden



Richtiges Sitzen

**Richtige Sitzhöhe bei aufgestützten Füßen:
flache Hand passt zwischen Sitzfläche und
Unterseite des Oberschenkels
im Kniegelenksbereich**

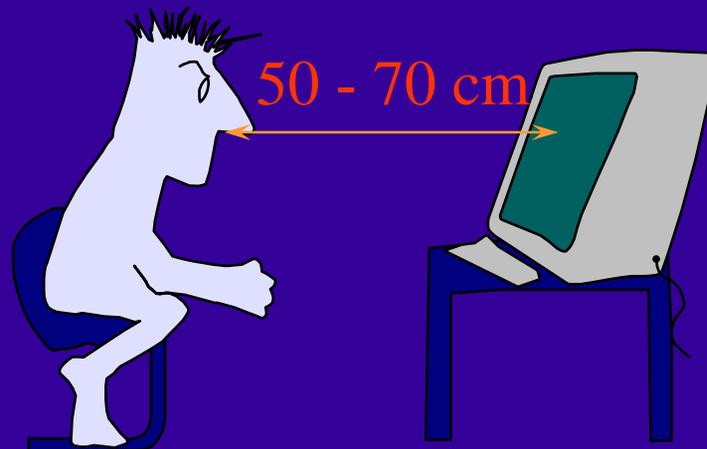


Richtiges Sehen

Schadet
Bildschirmarbeit
den Augen?

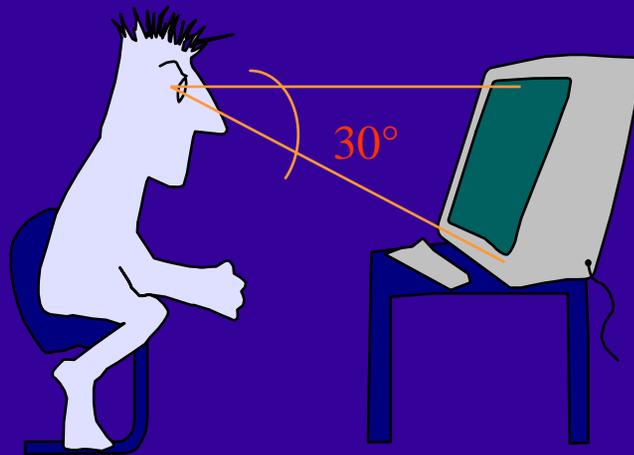
Richtiges Sehen

Die Entfernung zum Bildschirm
beträgt 50 - 70 cm



Richtiges Sehen

Der Blickwinkel beträgt 30°



Richtiges Sehen

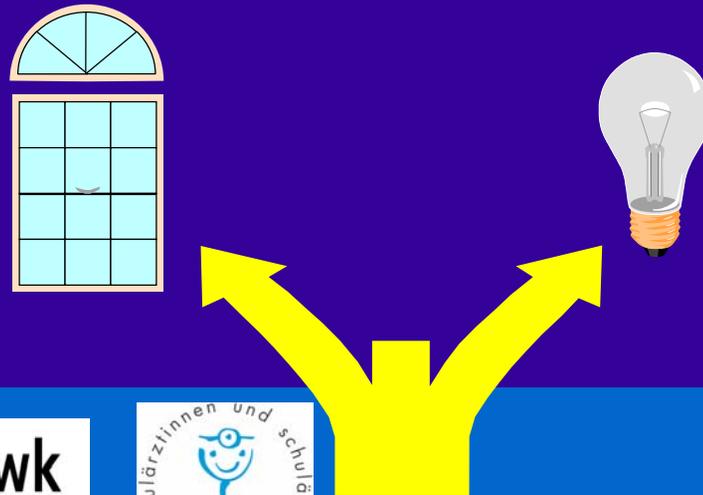
Helligkeits-Kontrast-Regelung des Bildschirms



Richtiges Sehen

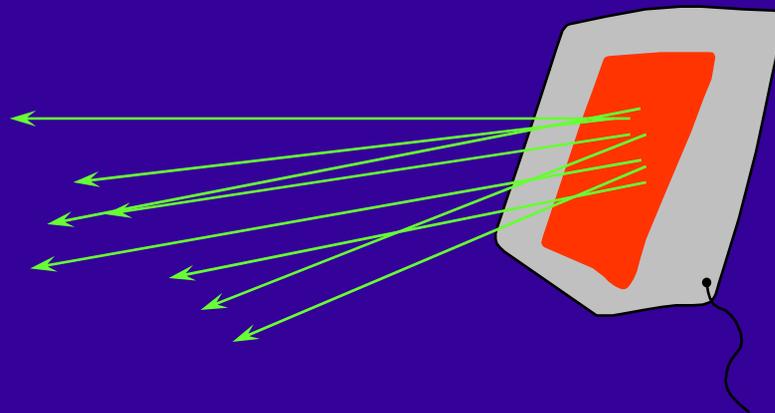
Durch richtiges Aufstellen des Bildschirmes im Raum vermeidet man

- Reflexion von Beleuchtungskörper
- Blendung durch Fenster



Richtiges Sehen

Reduktion der Strahlung
(für traditionelle Röhrenbildschirme gilt)
strahlungsarme Bildschirme verwenden



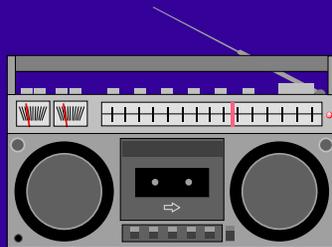
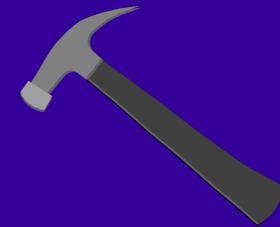
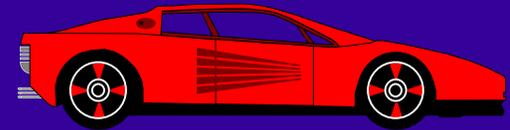
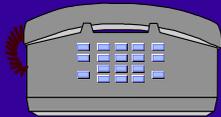
Umgebung

ausreichend Platz



Umgebung

Minimierung des Lärms



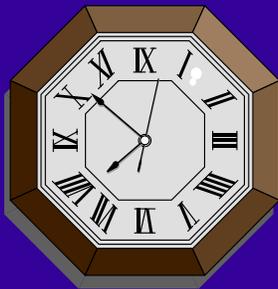
Umgebung

- ◆ **angenehmes Raumklima**
 - Wärme ca. 22 °C
 - Luftfeuchtigkeit ca. 55 %
- ◆ **angenehme Farben** und **Pflanzen** tragen zum Wohlbefinden des PC-Benutzers bei



Organisation

- ◆ **max. 6 Arbeitsstunden**
am Bildschirm pro Tag
- ◆ **nach 50 Minuten Bildschirmarbeit**
eine **10minütige Pause** einlegen



Pause
Pause
Pause

ZUSAMMENFASSUNG

- ◆ richtige Höhe des Arbeitstisches
- ◆ richtige Höhe des Arbeitsstuhles
- ◆ richtige Körperhaltung bei der Arbeit
- ◆ richtige Helligkeits- und Kontrasteinstellung des Bildschirms
- ◆ richtige Bildschirmaufstellung (Lichteinfall)
- ◆ Bildschirmarbeitszeit- und Pausenregelung

