

Bildschirmarbeit

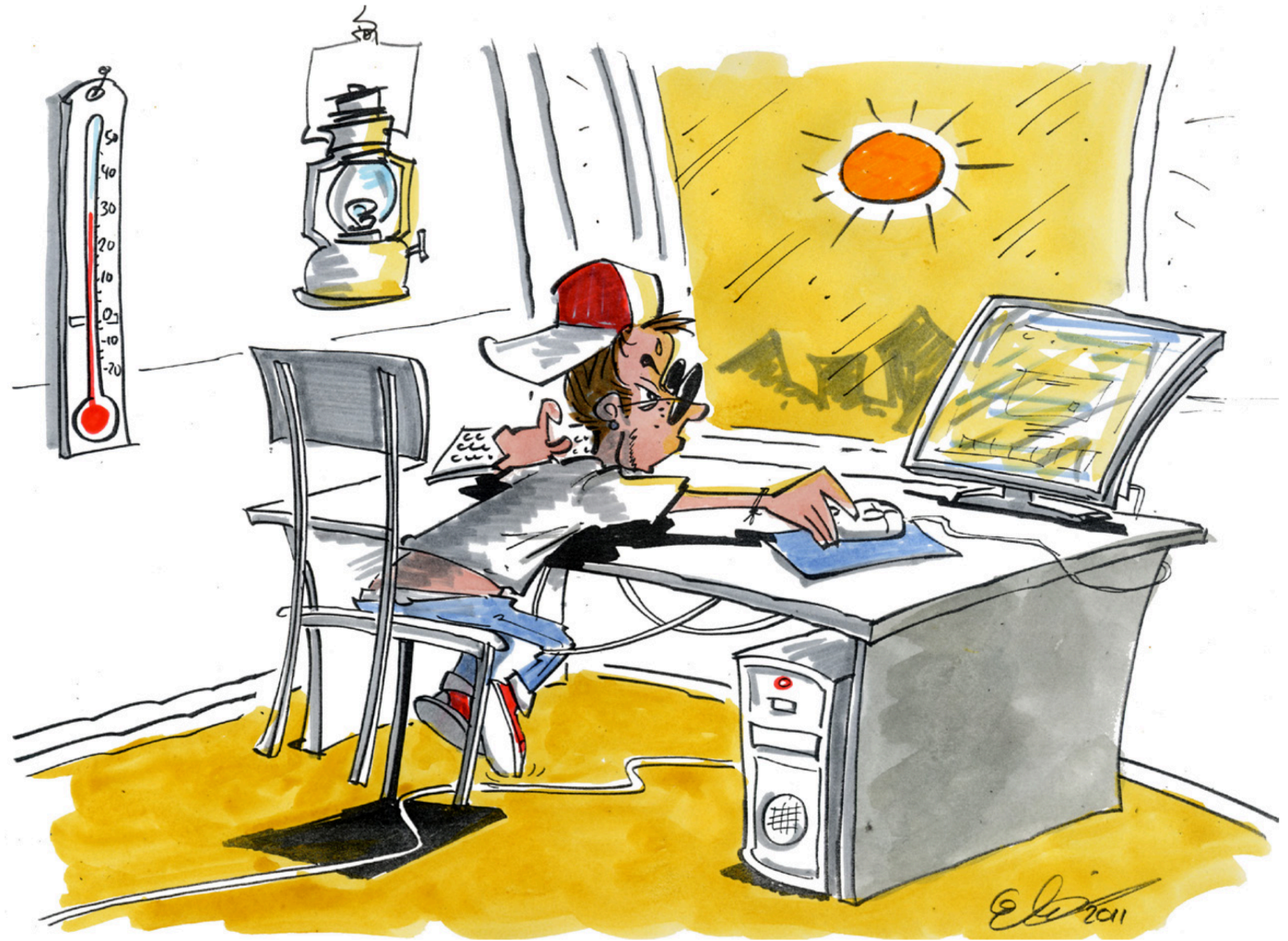
Ergonomie am Arbeitsplatz



Quelle: <https://goo.gl/images/6Eq21J>

Ergonomie

- Wissenschaft von der Gestaltung menschengerechter Arbeits- und Umgebungsverhältnisse
- Richtige Ergonomie essentiell für die regelmäßige Bildschirmarbeit
- AUVA Schulungen in Unternehmen
- Arbeitsinspektorat überprüft Arbeitsstätten auf Einhaltung von Vorschriften



Quelle: <https://images.app.goo.gl/dds2UfksGAJRMKM7>

Long story short...

KLEINGRUPPENARBEIT (max. 2 Personen)

Was ist nun Ergonomie im Detail?

Erstellung von Gruppenpräsentationen inkl. Vorstellung diverser Beispiele

Bürokrankheiten 🤕

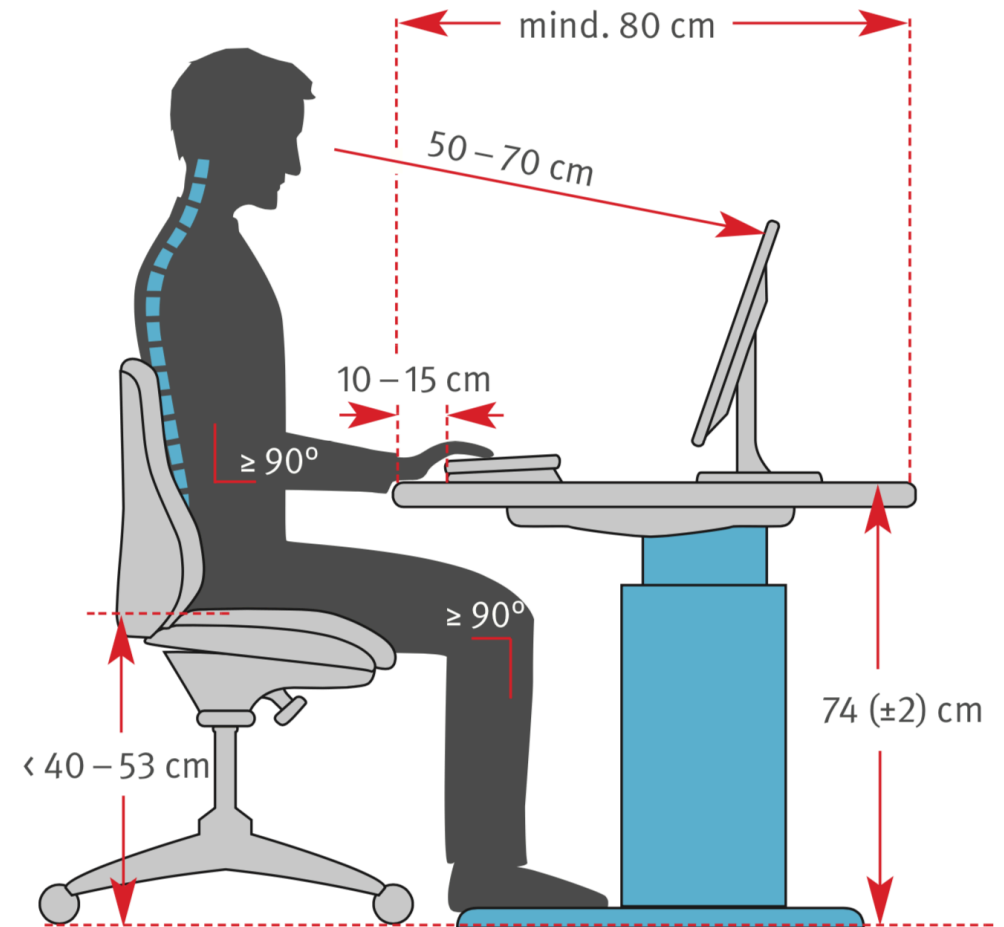
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Handgelenksbeschwerden
- Fingerbeschwerden
- Brennende Augen
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Burnout



Quelle: <https://images.app.goo.gl/LwnU1PLrbvKwQcpy5>

Bildschirmarbeit

- Ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz
 - Studie von Norbert Bresch (DGUV)
- Empfohlene Maße und Einstellbereiche
 - Wissenschaftlich fundiert
 - Wird auch von der AUVA empfohlen
- Kleine Personen bzw. feste Tischhöhe:
 - evtl. Fußstütze erforderlich!



Quelle: <https://images.app.goo.gl/HvqW9faVDT8RrKYT9>

Belastungswechsel

- **Dynamisches Sitzen** → wechselnde Belastung der Muskulatur
- Beugt Beschwerden durch lange Sitzarbeiten vor!



Quelle: <https://bit.ly/33MMwNi>

Arbeitsplatz

BÜROSTUHL

- Verstellbare Sitztiefe
- Verstellbare Sitzhöhe
- 5 Rollen → standfest
- Verstellbare und fixierbare Rückenlehne
- Höhen- und breitenverstellbare Armlehnen
- Atmungsaktiver Bezug



Quelle: <https://images.app.goo.gl/EhfcvZU51qzc7rT7>

SCHREIBTISCH

- Verstellbare Tischhöhe
- Verschiebbare Tischtiefe
- min. 80cm Arbeitsflächentiefe
- Breite Füße → standfest
- Kabelkanäle bzw. Kabellöcher für Kabelmanagement
- Weiches Tischmaterial (keine harten Hölzer)



Quelle: <https://images.app.goo.gl/LWBgwjZ3sQjahaEK7>

Peripherie



Quelle: <https://images.app.goo.gl/AoAMcpgW74LEa2wNA>

TASTATUR

- Freie Beweglichkeit am Tisch
- Mittlere Tastenreihe nicht höher als 3cm
- Tastatur sollte etwas abgeneigt sein
- Gut lesbare Tastenbeschriftung (evtl. Hintergrundbeleuchtet)
- Ausreichende Verbindungskabellänge



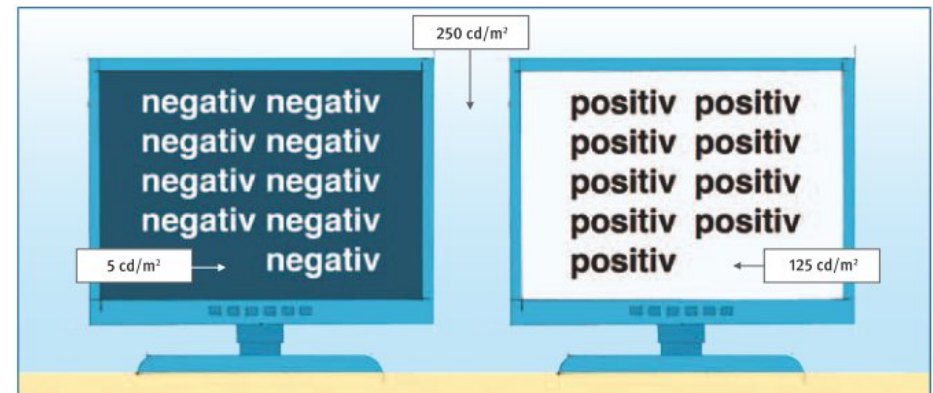
Quelle: <https://images.app.goo.gl/Zs6ZbqE4tpLD944k8>

MAUS

- Passt von Größe und Form gut in die Hand der Person, die sie benutzt
- Universelle Bedienung
 - Falls nicht sind spezielle Mäuse für Rechts- und Linkshänder im Unternehmen bereitzustellen
- Schaltelemente sind leichtgängig
- Mause rad verfügt über Stufen- und Stufenlosen Modus

Bildschirmtechnik

- **Richtige Einstellungen am Bildschirm sind essentiell, um die Augen bei der Arbeit nicht unnötig zu belasten!**
- Zeichen auf dem Bildschirm positiv darstellen (dunkle Schrift auf hellem Hintergrund)
- Gute Lesbarkeit der Zeichen (min. 3,2mm Zeichenhöhe der Großbuchstaben)
- Gewählter Bildschirm sollte groß genug sein (≥ 19 Zoll)
- Bildschirm nicht direkt vor das Fenster stellen!



Quelle: <https://images.app.goo.gl/RzpXXX38Eb9KePbf7>

Notebooks als Arbeitsgerät

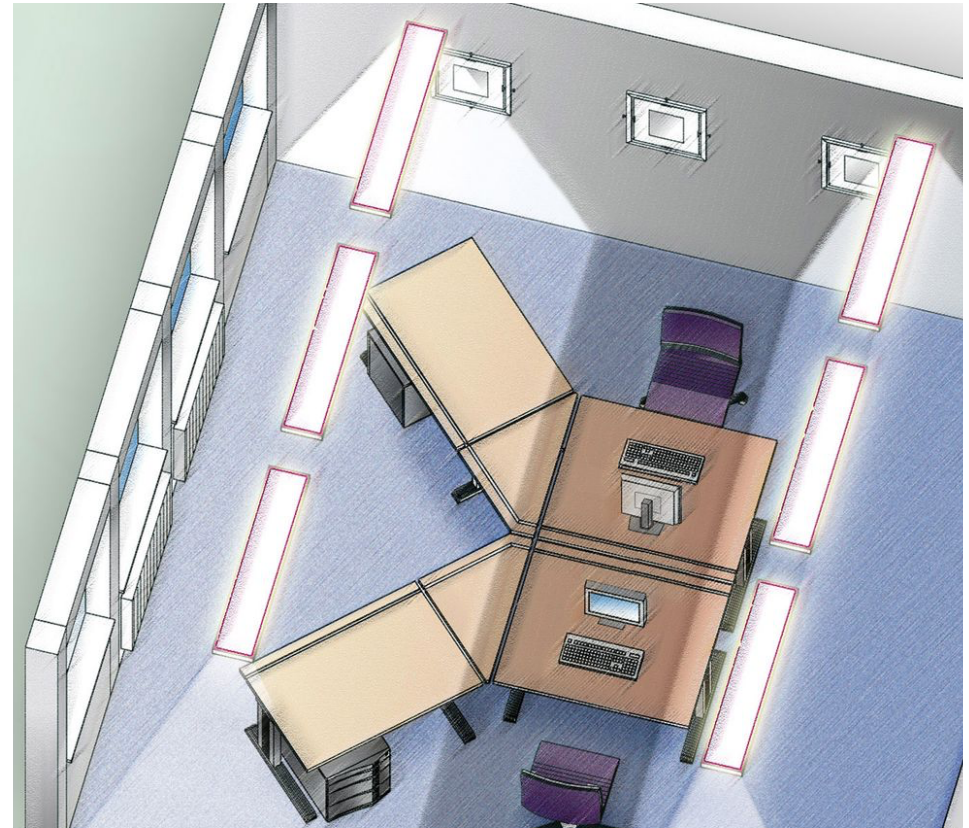
- Notebooks (alleine ohne jegliche Peripherie!) auf Dauer nicht als Bildschirmarbeitsplatz geeignet!
- Tastatur und Bildschirm fest miteinander verbunden
 - Ergonomische Abmessungen und Sehabstände nicht einhaltbar!
- Notebooks haben oftmals stark spiegelnde Displays
- Bildschirmgröße erheblich kleiner als ein Desktop (zwischen 11“ und max. 17“)
- Tastaturen oftmals zu klein und Zeichen in Negativdarstellung



Quelle: <https://images.app.goo.gl/85bGy9aD2RarekX8>

Lichtbeschaffenheit

- Keine Helligkeitsunterschiede zwischen Bildschirm und Raum
- Blickrichtung sollte parallel zu den Fenstern laufen
- Lichteinfallregulation durch Vorhänge oder Jalousien bei zu starker Außenhelligkeit
- Bei künstlicher Beleuchtung sollte der gesamte Raum gleichmäßig beleuchtet werden



Quelle: <https://images.app.goo.gl/BTJJIITzgT6oDUBd6>

Pausen

- **Kleine Pausen haben eine große Wirkung!**

- **AUGEN**

- Brauchen unbedingt zwischendurch Pause
- Regelmäßig den Blick in die Ferne schweifen lassen
- Mehrmals blinzeln zwischendurch
- Augen hin und wieder rollen

- **BEWEGUNG**

- Jede Gelegenheit nutzen sich zu bewegen
- Die Treppe nehmen
- Spaziergänge in der Pause machen

- **AUSGLEICH**

- Wer im Büro bzw. in der Schule viel sitzt, sollte in der Freizeit viel Bewegung machen!