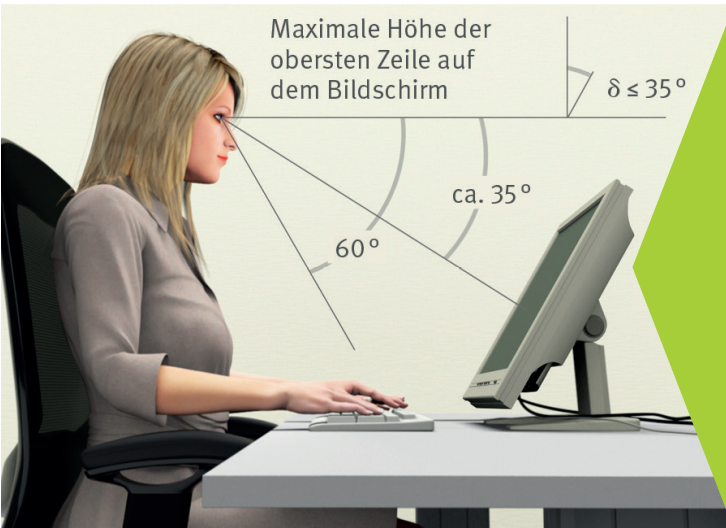




# Hinweise

## Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm



### Bildschirm

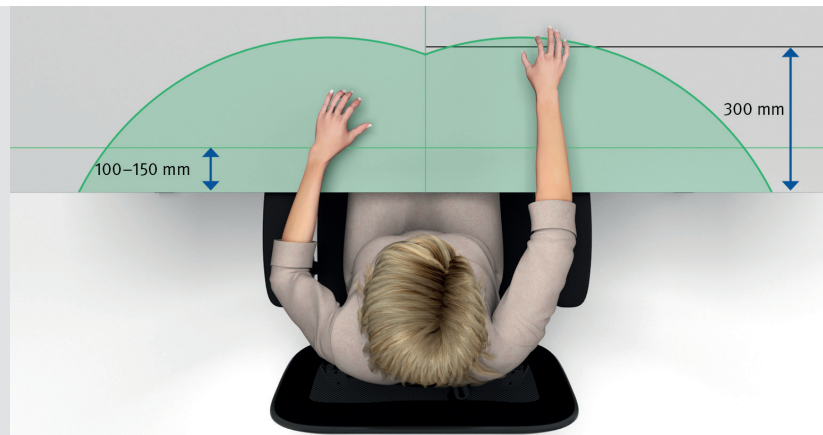
- frei von Reflexionen und Spiegelungen
- Aufstellung  $90^\circ$  zum Fenster
- frei und leicht drehbar
- Sehabstand 50 - 70 cm
- Bildschirmgehäuseoberkante in Augenhöhe

### Tastatur

- Fläche vor der Tastatur ausreichend (5 - 10 cm)
- Tastatur frei beweglich
- Beschriftung der Tasten gut lesbar

### Arbeitstisch

- Arbeitsfläche ausreichend (mind. 80 cm x 160 cm, bei reiner Textverarbeitung 120 cm)
- Oberflächen reflexionsarm
- Tischhöhe an Benutzer anpassen
- Bewegungsraum für Beine ausreichend
- verstellbare Fußstütze (wenn erforderlich)



### Stuhl

- höhenverstellbarer Drehstuhl mit 5 Rollen
- hautsympathischer Sitzbezug
- Stuhlrollen bei Entlastung gebremst
- gepolsterte, verstellbare Rückenlehne
- Stuhlhöhe anpassen (Beine und Arme rechtwinklig)