



Hinweise

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm



Arbeitsumgebung

- Raumtemperatur 20° – 22° C
- Relative Luftfeuchte max. 50 %

Raum

- Raumgröße mind. 8 m² – 10 m²
- Bewegungsfläche mind. 1,5 m²
- Breite und Tiefe jeweils mind. 1 m

Fußboden

- rutschhemmend und eben
- frei von Stolperstellen, Kabel etc.

Lärm

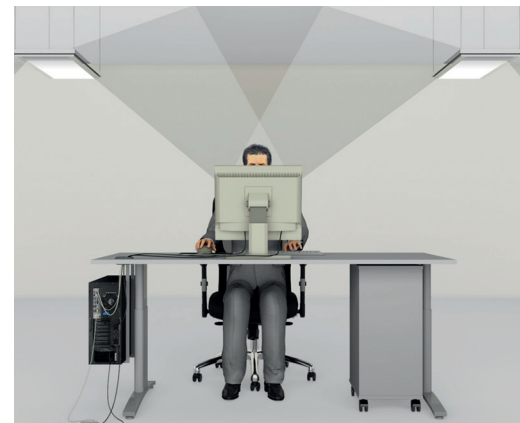
- Umgebungsgeräusche akzeptabel

Raumklima

- Raumtemperatur und Luftbewegung angenehm
- Luftfeuchtigkeit ausreichend

Beleuchtung

- blendfrei und an Sehaufgabe angepasst
- Helligkeit ausreichend angenehm
- Lichtbänder parallel zum Fenster
- keine Spiegelungen auf dem Bildschirm



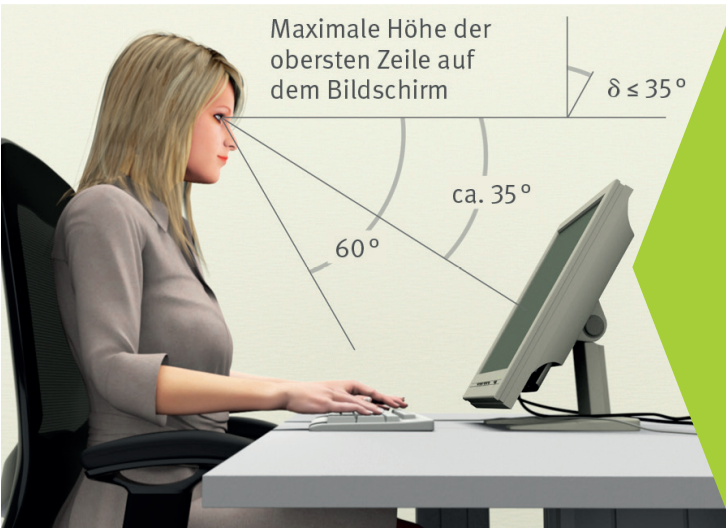
Fenster

- Besteht Abblendungsmöglichkeit Beispielsweise durch Lamellen oder Vorhänge?
- Besteht die Möglichkeit zu lüften?



Hinweise

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm



Bildschirm

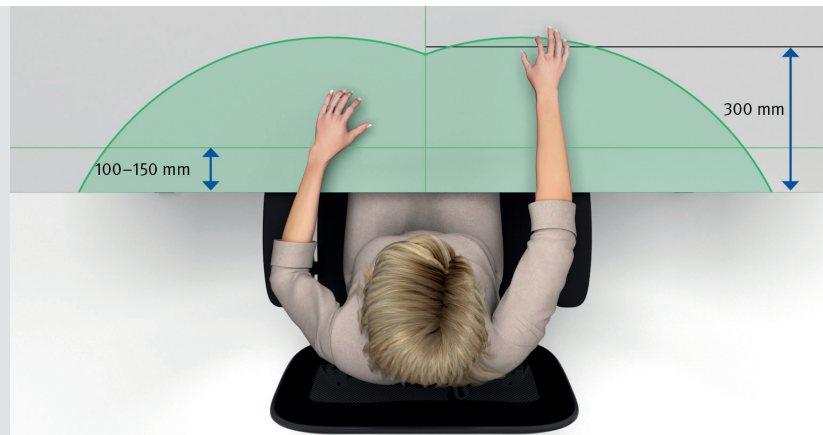
- frei von Reflexionen und Spiegelungen
- Aufstellung 90° zum Fenster
- frei und leicht drehbar
- Sehabstand 50 - 70 cm
- Bildschirmgehäuseoberkante in Augenhöhe

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)