

Einstellungssache



Foto: Fotolia/Tatyana Lykova

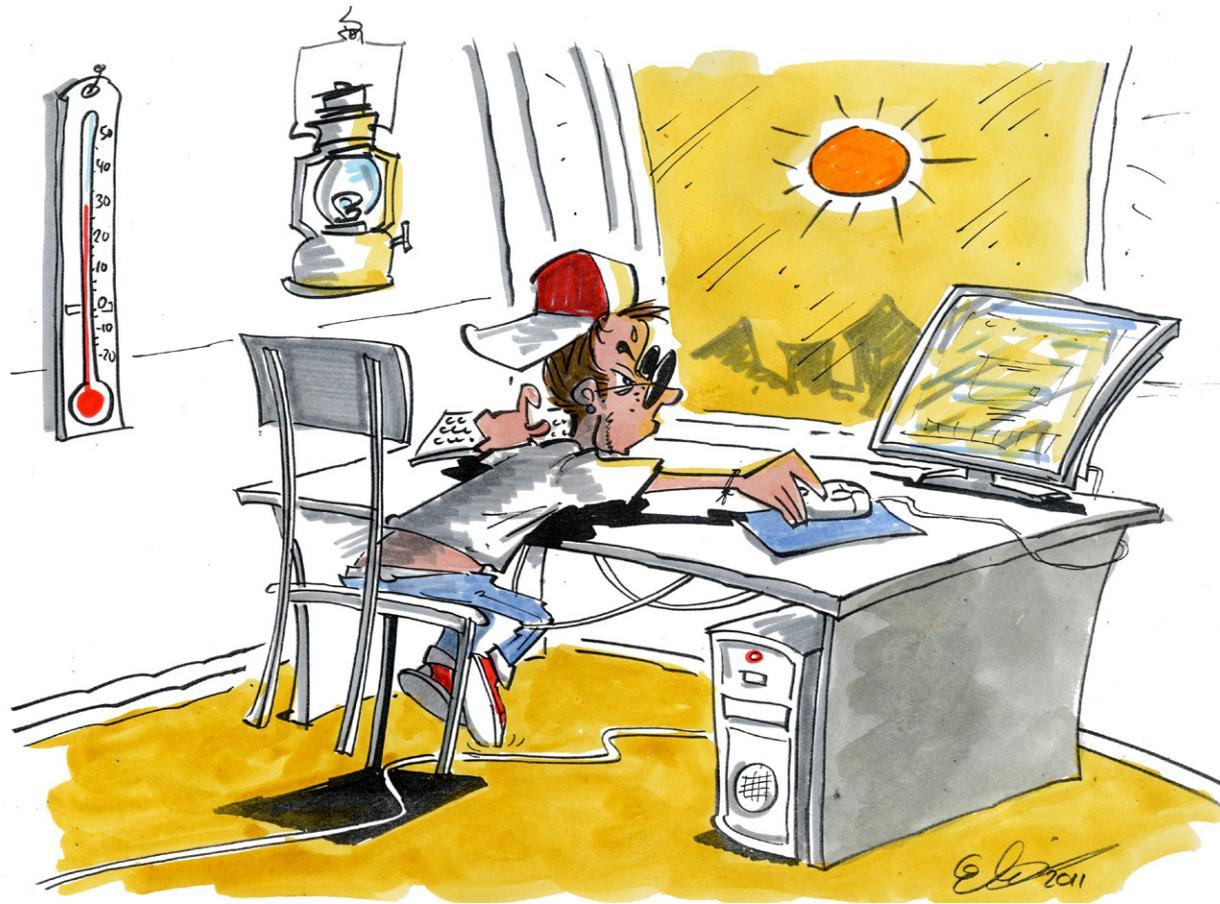
Typische „Bürokrankheiten“

- Brennende, müde Augen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Handgelenks- und Fingerbeschwerden
- Nervosität und Reizbarkeit



Foto: Ingram Publishing

So nicht! Was läuft hier denn alles falsch?



Cartoon: Michael Hüter

Maß halten

Ergonomisch gestalteter Bildschirmarbeitsplatz mit den zurzeit empfohlenen Maßen und Einstellbereichen. Bei kleinen Personen und fester Tischhöhe kann eine Fußstütze erforderlich sein.

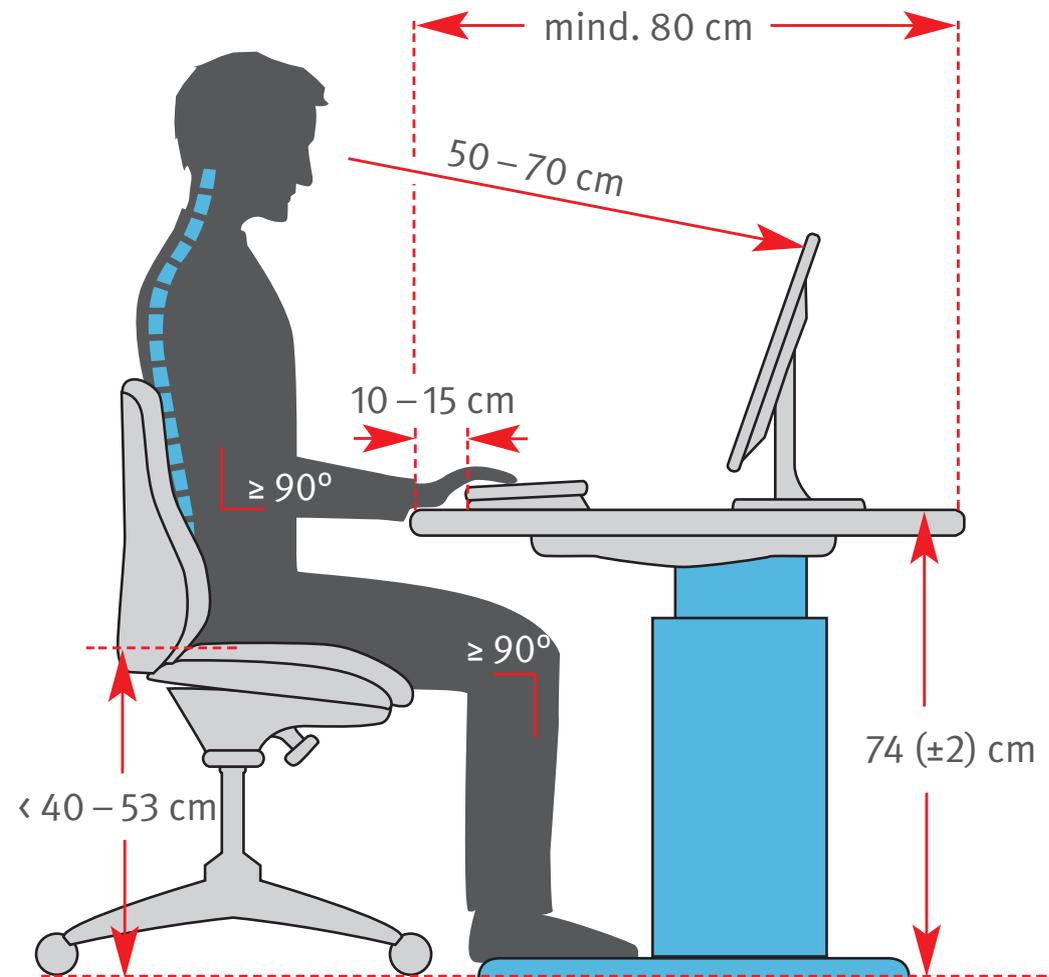


Foto: Norbert Bresch

Vielsitzer brauchen gute Stühle



Vor und zurück

Wechselnde Belastungen der Muskulatur durch „dynamisches Sitzen“ beugen Beschwerden vor.



Foto: Norbert Bresch

Richtig getippt

- Die Tastatur muss frei beweglich bleiben
- Die mittlere Tastenreihe sollte nicht höher als 3 cm sein
- Die Tastatur sollte flach oder nur wenig geneigt sein
- Die Tastenbeschriftung sollte gut lesbar sein
- Weiße Tasten mit schwarzer Schrift sind besser zu lesen als schwarze Tasten mit heller Schrift
- Das Verbindungskabel sollte ausreichend lang sein
- Im besten Fall haben die Tasten eine Mulde, damit man nicht abrutscht

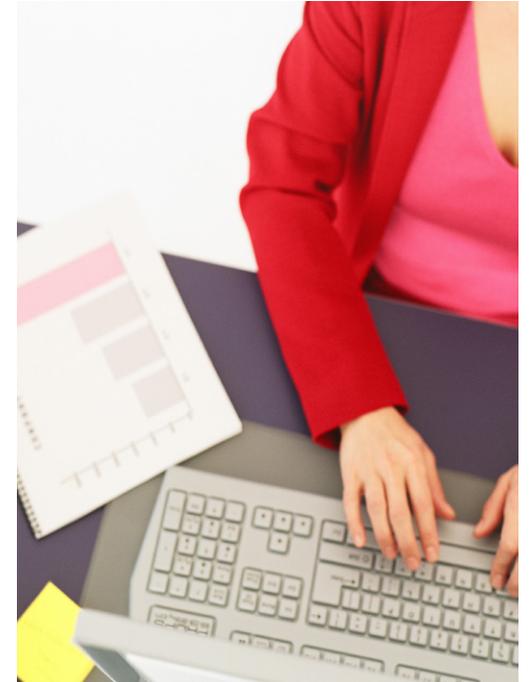


Foto: Ingram Publishing

Alles andere als mausgrau

Eine ergonomisch gestaltete Maus hat folgende Eigenschaften:

- Sie passt von der Größe und ihrer Form her gut in die Hand der Person, die sie benutzt (es gibt im Handel Mäuse in unterschiedlichen Größen)
- Sie ist mit jeder Hand bedienbar, andernfalls sollten am Arbeitsplatz spezielle Mäuse für Rechts- und Linkshänder bzw. -händerinnen zur Verfügung stehen
- Ihre Schaltelemente sind leichtgängig und gut zu bedienen



Foto: Fotolia/Tatyana Lykova

Alles auf dem Schirm?

Um die Augen bei der Arbeit nicht unnötig zu belasten, sollte darauf geachtet werden, dass ...

- die Zeichen auf dem Bildschirm positiv (dunkel auf hellem Hintergrund) dargestellt werden
- die Zeichen gut lesbar sind (mindestens 3,2 mm Zeichenhöhe der Großbuchstaben)
- die Bildschirmgröße der überwiegenden Tätigkeit und der dargestellten Informationsmenge gerecht wird – sprich groß genug ist (≥ 19 Zoll)
- die Lichtverhältnisse im Raum günstig sind

positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv

negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ

Foto: Norbert/Bresch

Nicht auf Dauer

Notebooks sind aus folgenden Gründen nicht als dauerhafte Bildschirmarbeitsplätze geeignet:

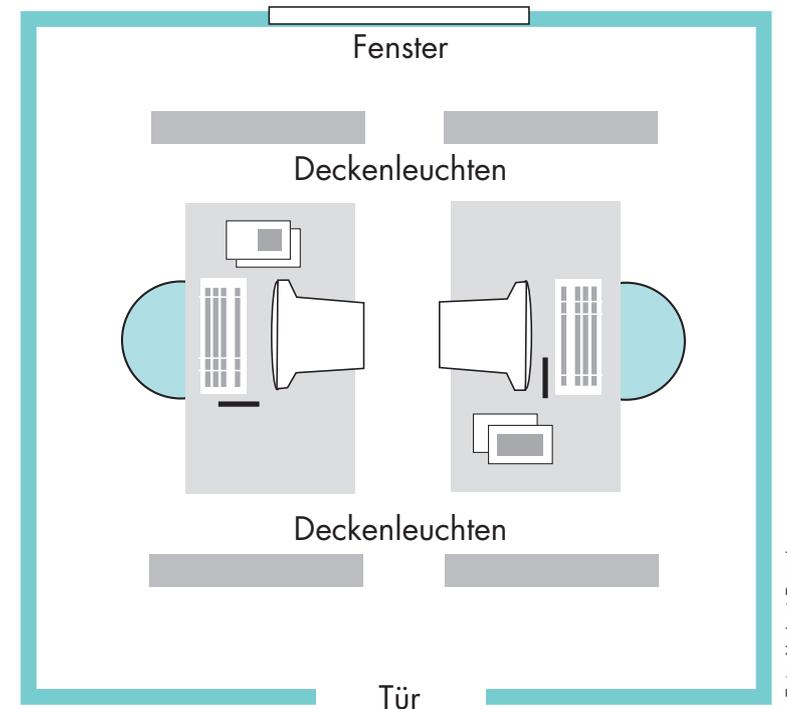
- Tastatur und Bildschirm sind fest miteinander verbunden. Ergonomische Abmessungen und Sehabstände lassen sich deshalb nicht einhalten
- Handelsübliche Notebooks haben häufig ein stark spiegelndes Display
- Der Bildschirm ist oft erheblich kleiner als bei einem Desktop-PC
- Tastaturen sind oft zu klein, die Zeichen meist in Negativdarstellung



Foto: Ingram Publishing

Im richtigen Licht

- Zwischen Bildschirm und Raum sollten keine großen Helligkeitsunterschiede bestehen
- Der Arbeitsplatz sollte so aufgestellt sein, dass die Blickrichtung parallel zum Fenster verläuft
- Wird es draußen zu hell, sollte man den Tageslichteinfall regulieren können (etwa durch Jalousien)
- Künstliche Beleuchtung sollte den Raum gleichmäßig ausleuchten



Kleine Pause, große Wirkung.

Augen brauchen Pause: Regelmäßig den Blick in die Ferne schweifen lassen, zwischendurch mehrmals blinzeln, die Augen rollen.

Die **Bewegung** macht's: Im Büro jede Gelegenheit nutzen sich zu bewegen: Die Treppe nehmen, zum Kopierer gehen oder einen Spaziergang in der Mittagspause machen.

Für Ausgleich sorgen: Wer im Büro viel sitzt, sollte sich in seiner Freizeit bewegen.

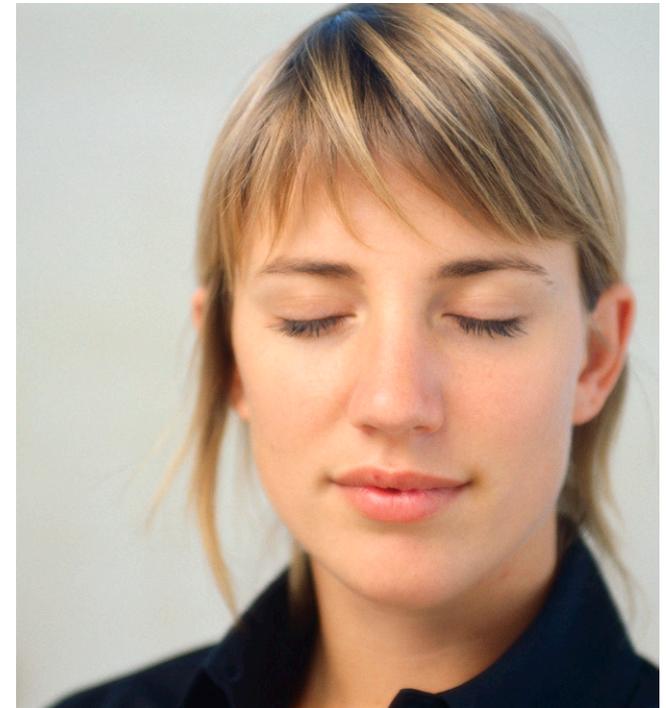


Foto: Ingram Publishing

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Bildschirmarbeit:
Ergonomie, Juli 2019

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Anna Nöhren, Wiesbaden

Text: Benno Kirschenhofer, Holzkirchen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Arbeiten am Bildschirm: Ergonomie“, Juli 2019

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblatt
- Mediensammlung