



# Hinweise

## Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm



### Arbeitsumgebung

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

### Raum

- Raumgröße mind. 8 m<sup>2</sup> – 10 m<sup>2</sup>
- Bewegungsfläche mind. 1,5 m<sup>2</sup>
- Breite und Tiefe jeweils mind. 1 m

### Fußboden

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

### Lärm

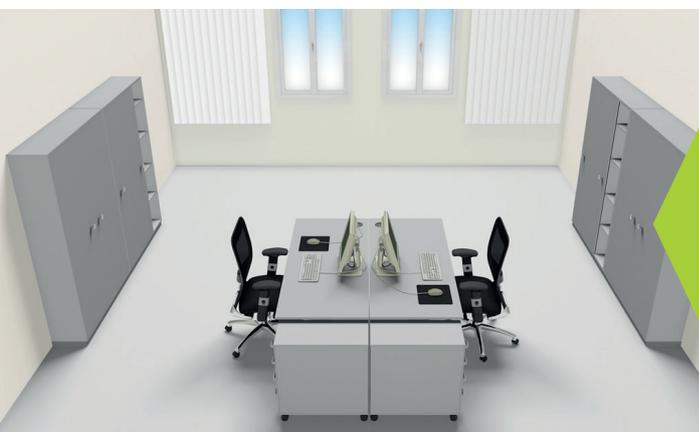
- Umgebungsgeräusche akzeptabel

### 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



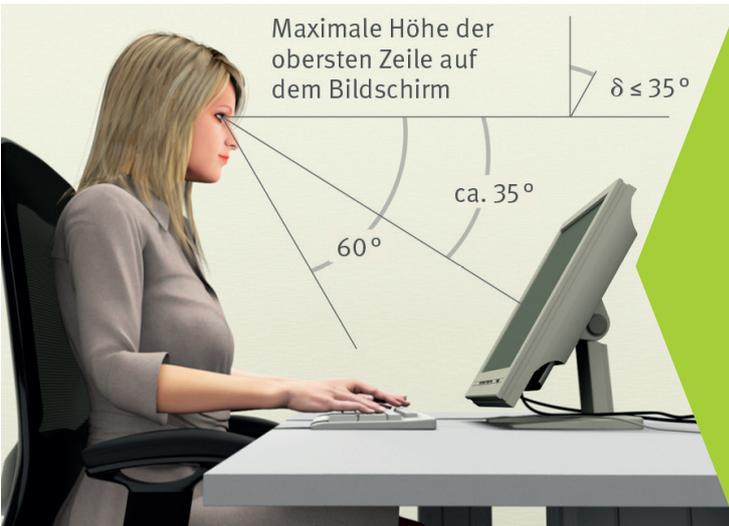
### Fenster

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



# Hinweise

## Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirm



### Bildschirm

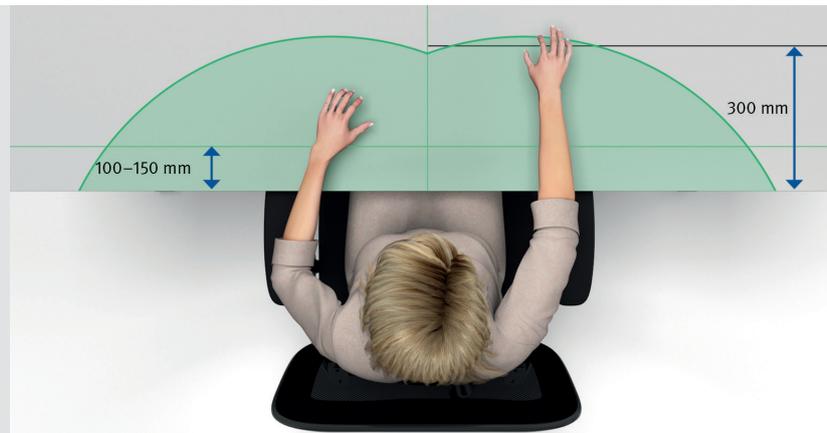
- frei von Reflexionen und Spiegelungen
- Aufstellung  $90^\circ$  zum Fenster
- frei und leicht drehbar
- Sehabstand 50 - 70 cm
- Bildschirmgehäuseoberkante in Augenhöhe

### 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
- hautsympathischer Sitzbezug
- Stuhlrollen bei Entlastung gebremst
- gepolsterte, verstellbare Rückenlehne
- Stuhlhöhe anpassen (Beine und Arme rechtwinklig)