

10 Fakten zur ergonomischen Bildschirmarbeit

1

Für eine **ergonomische Sitzposition** bilden Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel jeweils einen Winkel von **90°**.

6

Seitlich einfallendes Licht ist am besten, also den Arbeitsplatz parallel zum Fenster einrichten.

2

Eine **gerade Achse von Monitor, Tastatur und Stuhl** verhindert Verdrehungen der Wirbelsäule.

7

Ideal ist ein **Mix indirekter und direkter Lichtquellen** mit Arbeitsplatzleuchten in Neutralweiß oder Tageslichtweiß.

3

Die **Bildschirmoberkante** sollte genau auf **Augenhöhe** liegen.

8

Der Abstand zwischen Auge und Monitor sollte **eine Armlänge (50 - 80 cm)** betragen.

4

Zur **individuellen Einstellung** muss der Bildschirm laut Gesetzgeber **drehbar** und **neigbar** sein.

9

Pflanzen im Arbeitsraum befeuchten die Luft und wirken der Austrocknung der Augenoberfläche entgegen.

5

Der **Blick auf den Monitor** sollte **leicht nach unten geneigt** sein. Das schont die Nackenmuskulatur, die Augenlider sind leicht geschlossen, und die Augen trocknen weniger aus.

10

Zwei Monitore sorgen für mehr Effizienz und weniger Fehler, mit einer Halterung wird aus einem Tablet ein zweiter Standmonitor.

