

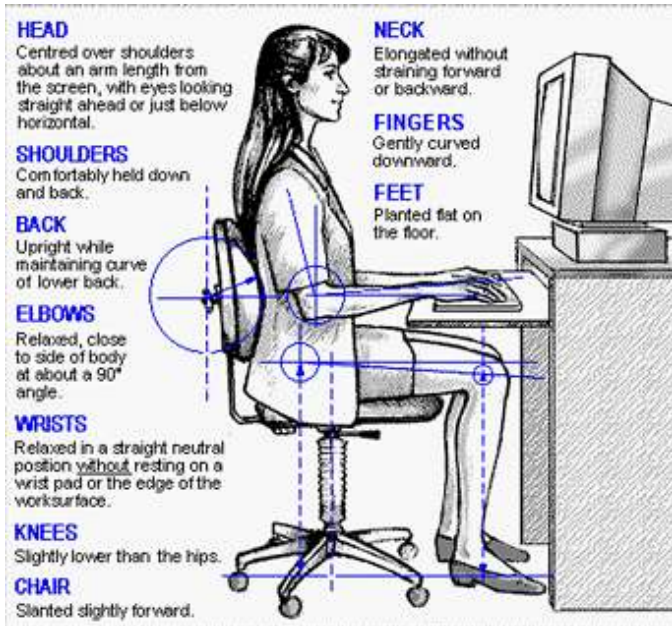
Ergonomie am PC Arbeitsplatz Tipp 135

Allgemein bekannt ist, dass sowohl m.objects mit den neuen Features, als auch andere Aktivitäten am PC sehr viel Zeit kosten.

Wir verbringen viele, viele Stunden vor dem Monitor.

Kluge Köpfe haben gewisse Richtlinien erarbeitet, die das längere Arbeiten am PC erleichtern bzw. es zu keinen körperlichen Schäden kommt.

Aus meiner früheren beruflichen Tätigkeit für Rationalisierung und Arbeitsplatzgestaltung weiß ich, dass man bei Nichtbeachtung auch krank werden kann.



Der Kopf sollte bei aufrechter Haltung eine Armlänge oder 50 cm vom Monitor entfernt sein.

Die Augen in Höhe der Oberkante der Monitorfläche blicken geradeaus oder leicht nach unten geneigt.

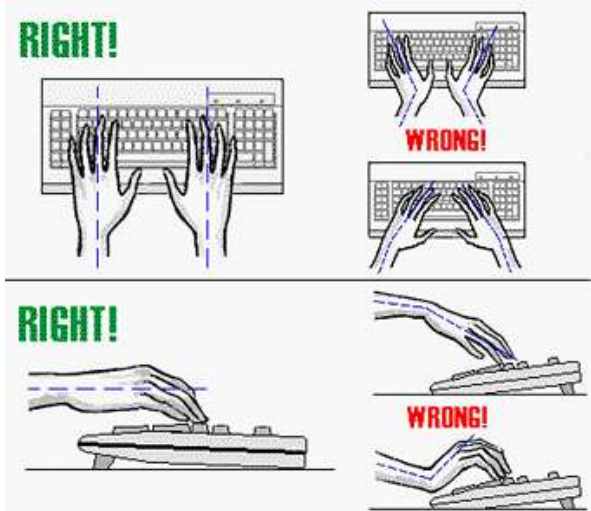
Die Schultern bequem nach unten.

Der Rücken senkrecht und mit der Rückenstütze einen leichten Bogen bildend. Die Ellbogen bilden etwa einen Winkel von 90 Grad. Dies ist meistens nicht der Fall, da die Tastatur auf dem gleichen Tisch steht. Besser ist eine Tastaturhöhe von 70 cm über dem Boden.

Die Arme liegen auf keiner Ablage und Tischkante.

Die Stuhlfläche sollte leicht nach vorne geneigt sein.

Die Füße stehen flach auf dem Boden und nicht auf den Stuhlbeinen.



Die Hände möglichst gerade halten.

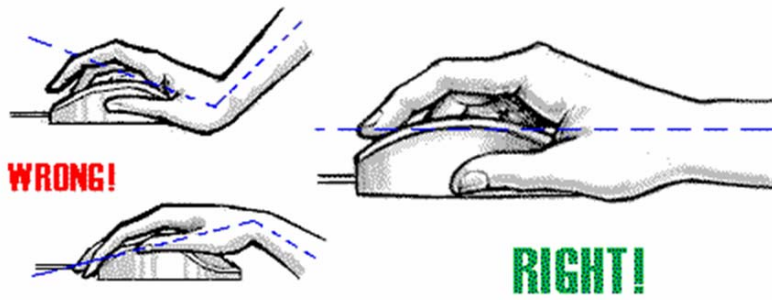
Wenn Unterarm und Hand eine gerade Ebene bilden, ist die Ermüdungsgefahr am geringsten.

Die Hände nicht auf einer Ablage abstützen.

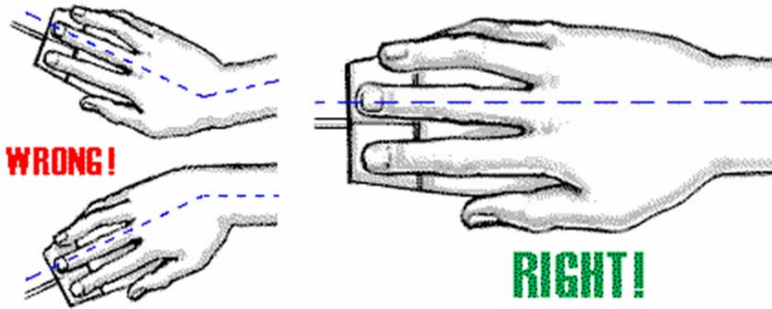


Die Maus sollte gut zu erreichen sein. Die Mausbewegung sollte aus dem ganzen Arm und der ganzen Schulter kommen.

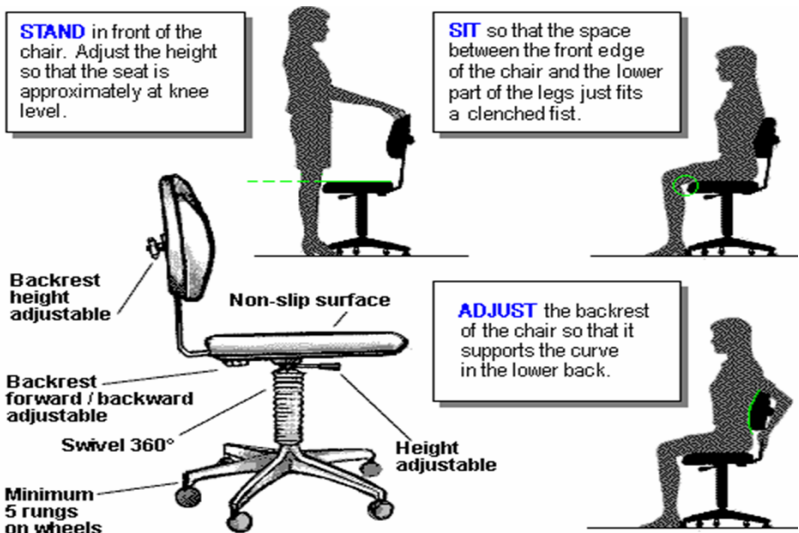
Die Maus sollte auf der gleichen Höhe wie die Tastatur angeordnet sein. Lage des Pads direkt neben der Tastatur.



Arm und Hand sollen eine Ebene bilden, damit keine Ermüdungsercheinungen auftreten



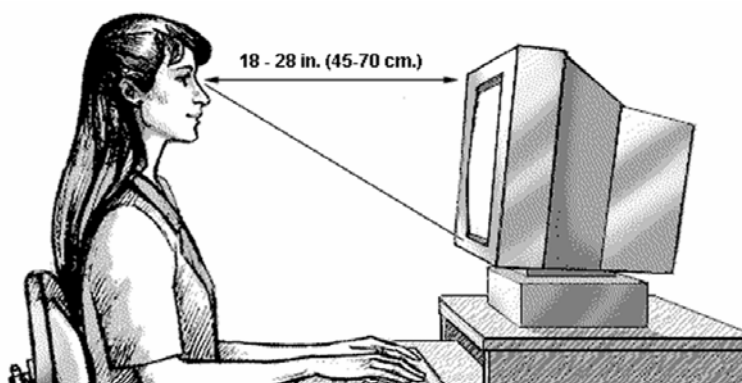
Gerade Fingerhaltung



Wenn Sie vor dem Stuhl stehen, sollte die Sitzfläche etwa in Kniehöhe sein. Die Stuhlfläche beim Sitzen möglichst ausfüllen.

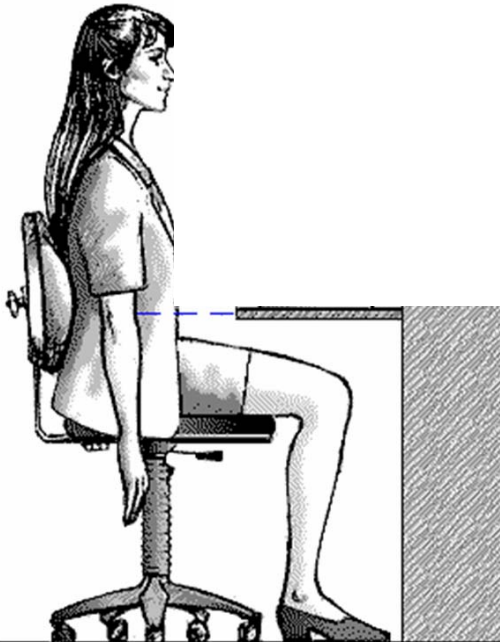
Verstellen Sie die Rückenstütze, sodass der Bogen den Rücken richtig abstützt.

Seit einigen Jahren dürfen nur noch Bürostühle mit 5 Beinen verwendet werden.



Wie bereits auf Seite 1 erwähnt, soll der Monitor in Augenhöhe sein. Eventuell ein paar Bücher unter den Monitor legen, wenn dieser nicht höhenverstellbar ist.

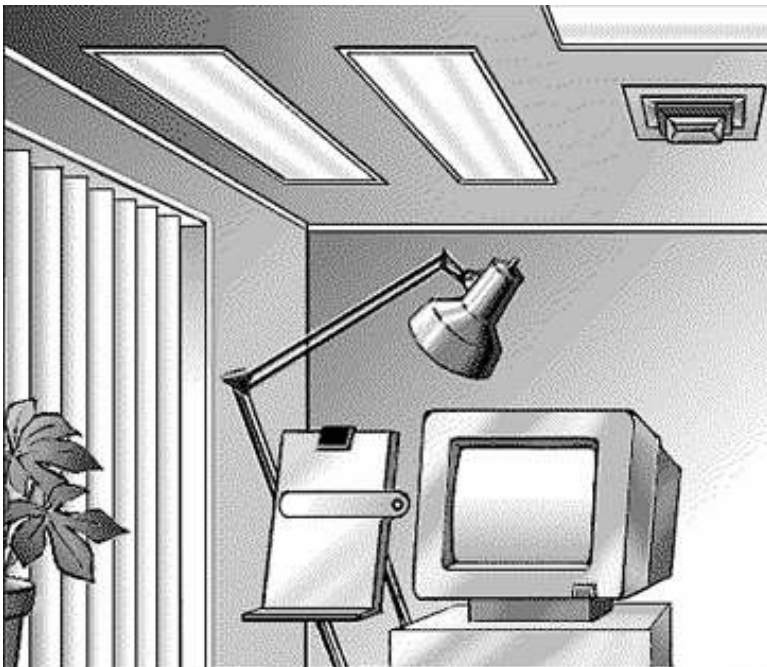
Der Monitor sollte eine leichte Neigung nach hinten haben. Das Tageslicht sollte seitlich einfallen.



Ausreichender Fußraum sollte vorhanden sein.
Den Fußraum nicht als Ablagefläche verwenden.

Die Höhe der Arbeitsfläche für die Tastatur sollte in Höhe der Ellenbogen zwischen Ober- und Unterarm liegen.
Wenn dies nicht der Fall ist, verändern Sie die Stuhlhöhe.

Wenn die Füße nicht flach am Boden liegen, legen Sie eine Fußstütze oder ein paar dicke Telefonbücher auf den Boden.



Direktes, natürliches Tageslicht – 90 Grad seitlich mit möglichst verstellbaren Vorhängen, um die Richtung und Intensität steuern zu können.

Um Spiegelungen auf dem Monitor zu vermeiden, stellen Sie den Monitor möglichst direkt unter die Deckenlampen.

Für den Halter der Vorlagen sollte eine extra Beleuchtung vorhanden sein. Die Anordnung des Vorlagenhalters sollte in gleicher Höhe wie der Monitor sein.

Heizung oder Klimaanlage sollten nicht direkt auf die Person am PC gerichtet sein.

In diesem Beitrag ist bisher nicht erwähnt, dass ein Monitor, der noch mit einer Bildröhre versehen ist, für die Augen wesentlich schädlicher ist, als die heute schon recht preiswerten Flachbildschirme, die auch in den Supermärkten hin und wieder angeboten werden (z. Bt. bei Lidl nächste Woche Targa in 19 Zoll mit eingebauten Lautsprechern mit DVI Eingang für 299 Euro).

Ein Flachbildschirm flimmert nicht.

Es gibt diese mit und ohne Digitalanschluss. (mit Digitalanschluss heißen sie „DVI Eingang“). Wenn Sie über eine Grafikkarte mit Digitalanschluss verfügen, und ihr Monitor ebenfalls einen Anschluss mit Kabel hierfür besitzt, ist die Bildqualität noch etwas besser. Die Flachbildschirme gibt es auch mit integrierten Lautsprechern. Der Vorteil: Es steht nicht so viel auf dem Tisch herum. An die Tonqualität lassen sich natürlich keine HiFi Ansprüche stellen, ist aber in den meisten Fällen ausreichend.

Wenn Sie alle Konditionen erfüllen, haben Sie einen idealen PC - Arbeitsplatz.

Viele Grüße von

[Rainer Schulze-Kahleyss](#)