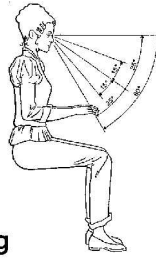


1. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Sitzposition: 90 Grad-Winkel

DIN EN ISO 9241, Referenzhaltung



ErgonomieC@mpus

6. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Gesund sitzen bedeutet, beweglich zu sitzen und die Körperhaltung öfter zu ändern.

Ihre Rückenlehne stützt Sie bei Ihren Bewegungen nach hinten ab.

ErgonomieC@mpus

2. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Benutzen Sie die gesamte Sitzfläche und die Rückenlehne.

Die Kniekehlen werden nicht gedrückt.

ErgonomieC@mpus

7. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Zwischen Tischkante und Tastatur ist Raum, um die Handgelenke gelegentlich auflegen zu können.

ErgonomieC@mpus

3. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, wenn die Finger auf der Tastatur liegen.

Sie arbeiten nicht mit hochgezogenen Schultern.

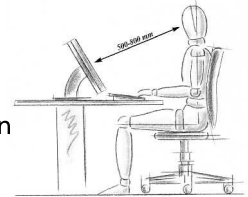
ErgonomieC@mpus

8. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen

Der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm beträgt mindestens 50 cm.

Alle Zeichen sind deutlich lesbar.



ErgonomieC@mpus

4. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Füße setzen ganz auf dem Boden auf.

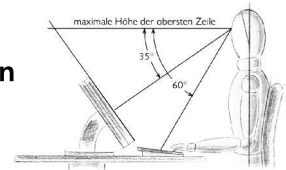
Falls dies trotz Höheneinstellung des Arbeitsstuhles nicht möglich ist, brauchen Sie eine Anpassung der Tischhöhe oder eine Fußstütze.

ErgonomieC@mpus

9. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen

Die oberste Bildschirmzeile liegt nicht über Ihrer Augenhöhe.



ErgonomieC@mpus

5. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Sie können eine entspannte Haltung einnehmen, müssen Ihren Körper nicht verdrehen - insbesondere nicht den Kopf - um in den Monitor zu schauen.

Ihre Beine haben genügend Platz.

ErgonomieC@mpus

10. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen

Ihre Hauptblickrichtung ist nicht gegen ein Fenster gerichtet.

Sie haben kein Fenster oder eine Lichtquelle im Rücken.

Blendungen oder Spiegelungen sind ausgeschlossen.

ErgonomieC@mpus