

EINRICHTUNG eines Bildschirmarbeitsplatzes:

Quelle: „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“ der DGUV:

(<http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/index.jsp>)

Dr. M. Glüer, Facharzt für Arbeitsmedizin, (Stand 2014)

Oberste Regel: Wer am Bildschirm arbeitet, soll ausprobieren, was für ihn/sie am bequemsten ist

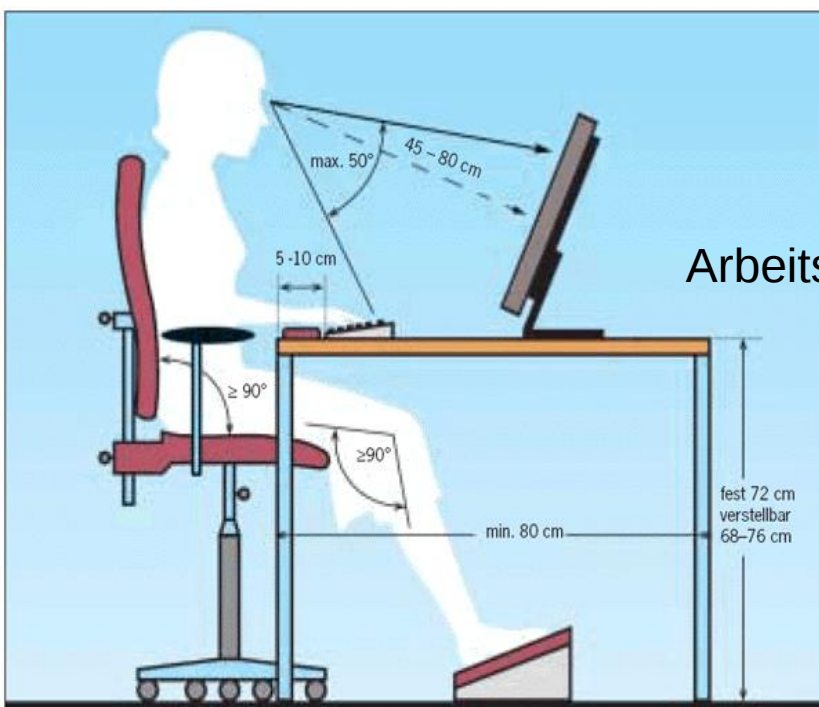
(Tischhöhe, Sitzhöhe, Monitorhöhe; Bildschirmposition im Raum)!

Zur Orientierung hier die **Bestimmungen der DGUV:**

Definition Bildschirmarbeitsplatz: - Benutzen eines Bildschirmgerätes „bei einem nicht unwesentlichen Teil der normalen Arbeit“
- (Faustregel) Bildschirmarbeit über 1 h am Stück tgl.

Hardware/Software: - anwenderfreundlich, reflex- und strahlungsarm,
- Positivdarstellung (dunkler Text auf hellem Grund)

Bürostuhl: - Drehstuhl, 5 Rollen,
- Höhenverstellbarkeit von Sitz und Lehne (Lumbale Lordosestütze passt zur Rückenform, Sitzfläche ausreichend groß),
Sitzhöhe für Kleine 40 cm + x, für (sehr) Große bis zu 60 cm!
- Verstellbarkeit der Lehnenneigung, Lehne kann wippen.
- Wünschenswert: Verstellbarkeit der Sitzneigung



Quelle: a190 (BG Bau)

Arbeits-tisch: - Mindestens 80 cm tiefe Tischplatte,
- Immer: mindestens 5 cm Handauflagefläche vor der Tastatur
- „ausreichend große Oberfläche“ (entsprechend der Arbeitsaufgabe ausreichend Platz für Unterlagen),
- Ermöglichen „einer flexiblen Gestaltung des Bildschirmgerätes, der Tastatur, des Schriftguts“
- Tischhöhe 72-75 cm, bei „langen“ Menschen 75-85 cm bzw. Verstellbarkeit zwischen 68-75 (85) cm
- Genügend Platz für die Beine unter dem Tisch!

Fußstütze: - Bei Bedarf muss eine Fußbank angeboten werden

Beleuchtung: - mindestens 500 Lux (Persönliche Anmerkung:
Bei Menschen mit Lesebrille sind 1000 Lux angemessener)
- Günstig ist eine mehrstufige Schaltung der Beleuchtung!

Blendung durch Außenlicht,
Spiegelungen von Fenstern, Lampen,
hellen Wänden etc. im Bildschirm

- Vermeiden von Blendung durch fensterfernes Aufstellen des Monitors, günstig ist die Blickrichtung beim Arbeiten parallel zum Fensterglas
- Notlösung: geeignete, verstellbare Lichtschutzvorrichtung (am besten horizontale Alu-lamellen)

PRAKTISCHES VORGEHEN:

1. Hebel und Verstellmöglichkeiten von Tisch und Bürostuhl kennen(lernen)!
2. Richtige Sitzhöhe finden! **Tipp:** i.d.R. sollten die Knie etwas tiefer als die Hüften sein:
Ausprobieren bitte fernab vom Schreibtisch: Füße fest auf dem Boden, aufrecht sitzen!
3. Richtige Arbeitshöhe für die Hände finden! **Tipp:** i.d.R. sollten die Oberarme gerade nach unten zeigen und dabei den Oberkörper seitlich berühren, die Unterarme waagerecht sein
(Gleiche Höhe für Ellenbogen und Handgelenk/Handrücken).
4. Richtige Schreibtischhöhe finden: In dieser Haltung (s. 3.) rollern Sie bitte an Ihren Schreibtisch und prüfen, ob er genau richtig oder aber zu hoch bzw. zu tief steht.
(**Tipp:** Legen Sie einen Stapel Zeitschriften oder Telefonbücher auf den Tisch, um zu probieren, wie sich eine höhere Tischfläche anfühlt! Später, wenn Sie die beste Höhe gefunden haben, kann man den Tisch z.B. mit Holzplatten unter den Tischbeinen erhöhen!
Sollte Ihr Schreibtisch für Sie zu hoch sein und sich nicht niedriger stellen lassen:
➔ Sie brauchen dann eine Fußbank oder Fußstütze!