

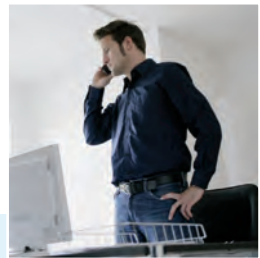
# Rückenschonend arbeiten im Büro



Zu einer Frage können auch mehrere Antworten richtig sein.

## 1 Nach zwei Stunden konzentriertem Arbeiten klingelt das Telefon. Was tun Sie?

- A. Ich nehme den Hörer ab und stehe zum Telefonieren auf.
- B. Ich nehme den Hörer ab, klemme ihn zwischen Ohr und Schulter und arbeite weiter.



## 2 Während Ihres Urlaubes hat ein Kollege an Ihrem Schreibtisch gearbeitet und so einiges verändert. Was würden Sie am ehesten tun?

- A. Ich stelle den Bildschirm so auf, dass sich das Fenster nicht hinter meinem Rücken befindet.
- B. Ich stelle den Bildschirm vor dem Fenster auf, damit ich mich nicht verdrehen muss, um aus dem Fenster zu sehen.
- C. Ich stelle den Bildschirm im rechten Winkel zum Fenster auf, damit ich nicht durch das Licht oder die Lichtreflexion auf dem Bildschirm geblendet werde.



## 3 Wenn der Sehabstand zum Bildschirm stimmt, freuen sich die Augen und der Rücken. Was ist richtig?

- A. Der Abstand zwischen Augen und Monitor sollte je nach Bildschirmgröße mindestens 50 cm betragen.
- B. Der Abstand zwischen Augen und Monitor darf nicht größer als 40 cm sein.
- C. Die oberste Zeichenzeile auf dem Bildschirm sollte ein wenig unter Augenhöhe liegen.



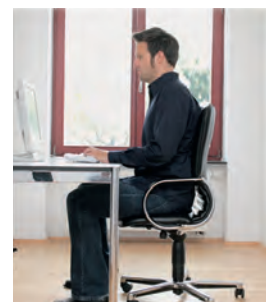
## 4 Wie steht Ihre Tastatur richtig?

- A. Ich stelle meine Tastatur so auf, dass meine Unterarme komplett aufliegen, damit sich mein Nacken nicht verspannt.
- B. Ich stelle meine Tastatur 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt auf, damit die Handballen aufliegen können.
- C. Für Vielschreiber kann auch eine Handballenaufgabe vor der Tastatur Sinn machen. Dies mindert die Belastungen im Nacken- und Schulterbereich.
- D. Ich stelle meine Tastatur möglichst nah am Tischrand auf.



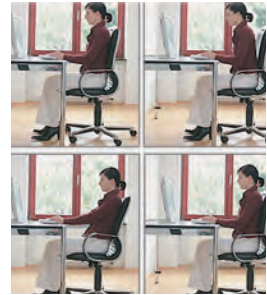
## 5 Wenn Ihr Arbeitsstuhl nicht richtig eingestellt ist, sind Rückenprobleme vorprogrammiert. Worauf achten Sie?

- A. Die Ellbogen sollen beim Bedienen der Tastatur auf den Armlehnen aufliegen können.
- B. Die Ober- und Unterschenkel sollen einen rechten Winkel bilden, damit es zu keinem Blutstau in den Beinen kommt.
- C. Bei optimaler Armhaltung sollen die Füße mit der gesamten Fußfläche auf dem Boden aufstehen.
- D. Der Stuhl sollte so tief eingestellt sein, dass die Oberarme und Schultern ein wenig angehoben und dadurch entlastet werden.



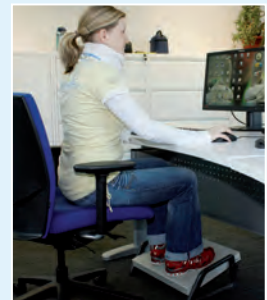
## 6 Sie arbeiten täglich viele Stunden am Computer. Welche Sitzhaltung ist rüchenschonend?

- A. Ich arbeite in der Regel in vorgeneigter Sitzhaltung.
- B. Ich arbeite meistens in aufrechter Sitzhaltung und stehe häufig auf.
- C. Ich verändere meine Sitzhaltung möglichst nicht, um meine Wirbelsäule nicht zu belasten.
- D. Ich verändere meine Sitzposition sehr oft.



## 7 Bei kleineren Menschen erreichen die FüÙe oft nicht den Boden, wenn der Arbeitsstuhl richtig eingestellt ist. Was sollten diese dann tun?

- A. Den Stuhl niedriger einstellen oder Schuhe mit hohen Absätzen tragen.
- B. Eine Fußstütze oder einen höhenverstellbaren Tisch benutzen.



## 8 Wie können Sie in den Pausen etwas für Ihren Rücken tun?

- A. Bewegen – zum Beispiel auf dem Weg zur Kantine auf den Aufzug verzichten.
- B. Auch in den Pausen möglichst aufrecht sitzen.
- C. Ich lehne mich zurück und beantworte meine privaten SMS.
- D. Rückenübungen machen.



## 9 Wie transportieren Sie Lasten richtig?

- A. Ich trage die Last mit beiden Händen in aufrechter Haltung möglichst körpernah.
- B. Da ich Rechtshänder/Rechtshänderin bin, trage ich Lasten auch immer rechts.
- C. Ganz einfach: Ich klemme mir die Last unter den Arm.
- D. Wenn ich die zu tragenden Gegenstände auf beide Arme verteile, wird der Rücken stärker belastet, als wenn ich sie einseitig trage.
- E. Wenn möglich, nutze ich Transportmittel – zum Beispiel Rollwagen, Sackkarre.
- F. Schwere Lasten tragen wir möglichst zu zweit.



## 10 Ihnen ist ein Stift auf den Boden gefallen. Wie bücken Sie sich richtig?

- A. Ich bücke mich mit gestreckten Knien und gebeugtem Rücken.
- B. Ich bücke mich mit gebeugten Knien und geradem Rücken.
- C. Ich bücke mich mit geradem Rücken in Schrittstellung, eine Hand auf dem Oberschenkel abgestützt.

