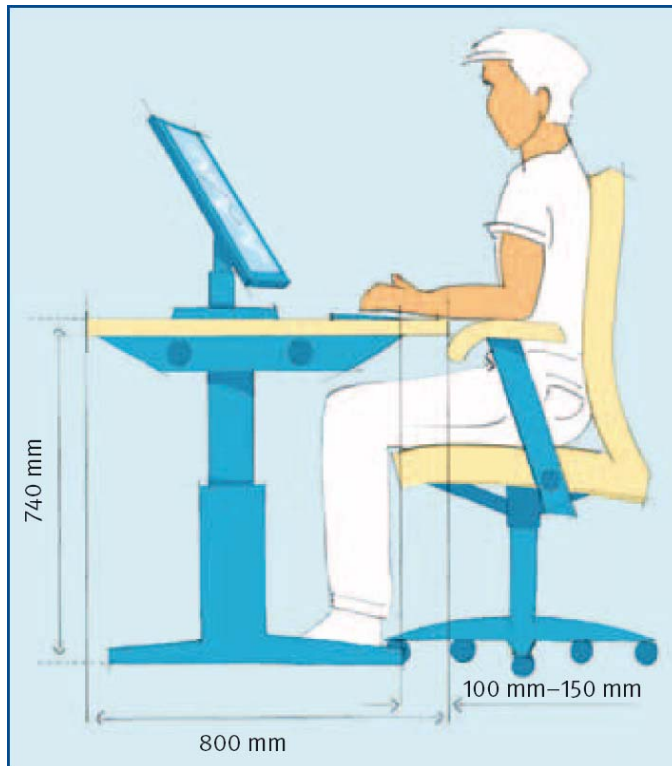


Gut am Bildschirm arbeiten

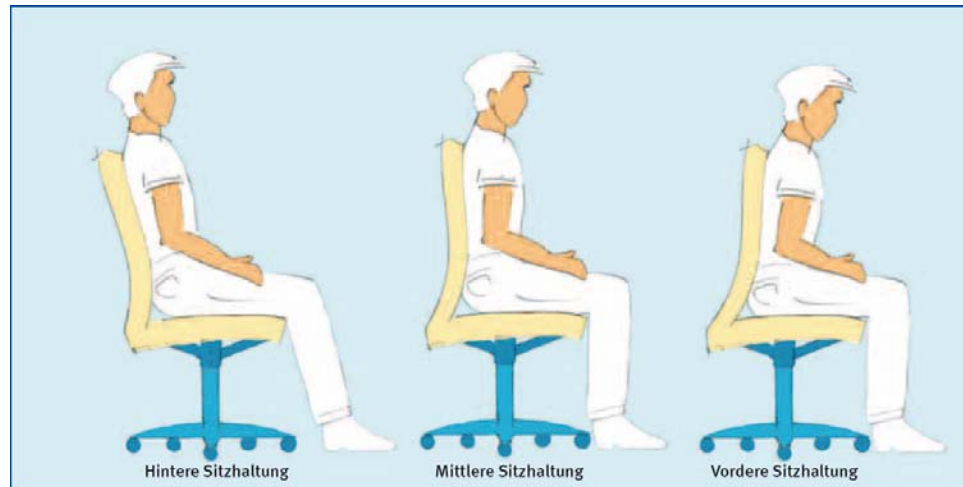


Arbeitsstuhl richtig einstellen



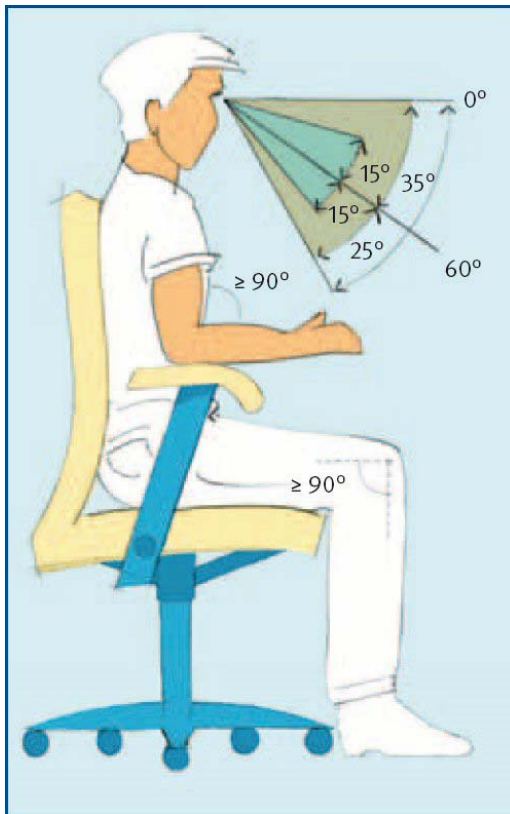
- Stuhl so einstellen, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° oder mehr bilden, wenn die Füße ganzflächig auf dem Boden stehen.
- Auch Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von rund 90° , wenn die Unterarme eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden.
- Ist das nicht möglich, Fußstütze verwenden oder bei höhenverstellbaren Tischen Tischhöhe anpassen.

Dynamisch Sitzen



- Wenn Sie häufig Ihre Sitzhaltung ändern und öfter auch einmal aufstehen, werden Ihre Bandscheiben weniger belastet.
- Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird.

Sehabstand zum Bildschirm



- Der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm, der Tastatur und der Vorlage sollte möglichst gleich sein. Der Abstand ist abhängig von der Bildschirmgröße.

Sehabstand zum Bildschirm

**Bildschirmdiagonale/Sehabstand
(wenn der gesamte Bildschirminhalt überwacht werden soll)**

Bildschirmdiagonale		Sehabstand (mm)
LCD (Zoll/mm)	CRT (Zoll/mm)	
13/330	15/380	500
15/381	17/430	600
17/432	19/480	700
19/483	21/530	800
22/559 WD		900
24/610 WD		1000

WD = Widescreen Display = Breitformat-Bildschirm

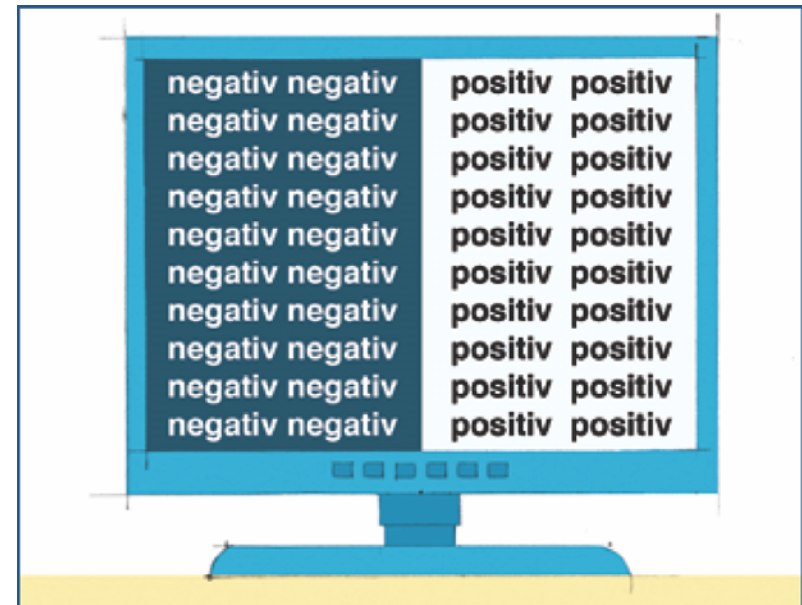
Tastatur richtig aufstellen



- Ihre Tastatur muss 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit Sie Ihre Handballen in Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch legen können, sonst können Ihre Schultern- und Nackenmuskeln verspannen.

Zeichen auf dem Bildschirm

- Darstellung:
Wann immer möglich, sollten Sie dunkle Schrift auf hellem Untergrund verwenden (Positivdarstellung).
- Zeichengröße:
Die Buchstaben auf Ihrem Bildschirm müssen groß genug sein. Die Großbuchstaben sollen bei einem Sehabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß sein.



Lichtverhältnisse am Bildschirm



- Sie sollten nicht in Richtung Fenster blicken, wenn Sie auf Ihren Bildschirm schauen.
- In Ihrem Bildschirm darf sich auch kein Fenster oder keine Leuchte spiegeln.
- Bildschirm parallel zum Fenster aufstellen.