

## Allgemein

Für längere Arbeitszeiten am Computer sollte man seinen Arbeitsplatz so einrichten, dass man keine gesundheitlichen Schäden erleidet.

## Grundregeln

- Regelmäßig eine kurze Pause einlegen und sich etwas bewegen;
- Jacken aufhängen, Rucksäcke/ Taschen gut verstauen, so dass sie nicht zu Stolperfallen werden können;
- Den Arbeitstisch nicht mit Materialien beladen, die nicht gebraucht werden.

## Gesunde Arbeitshaltung

**!! So nicht !!**



- **Entspannte** Haltung, Körper **nicht verdrehen**, vor allem nicht, um auf den Monitor zu schauen;
- **Dynamisches** Sitzen - möglichst oft die Körperhaltung wechseln, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft;
- Die Beine sollten genügend **Platz** haben;
- Zwischen Tischkante und Tastatur sollten ca. 10 cm Platz sein, um die **Handgelenke auflegen** zu können;
- Der Blickwinkel sollte um etwa 35° aus der Waagerechten abgesenkt werden, um eine **entspannte Kopfhaltung** zu erzielen

## Richtige Sitzeinstellung



- Knie und Armbeugen sowie Hüftgelenk sollten einen **rechten Winkel** bilden;
- **Gesamte** Sitzfläche und Rückenlehne benutzen;
- Die Füße setzen **ganz** auf dem Boden auf;
- Dynamisches Sitzen: Ab und zu die **Sitzhaltung wechseln**, z.B. beim Nachdenken etwas zurücklehnen.

## Gute Sehbedingungen



- Mindestens **50 cm Abstand** zwischen Bildschirm und Augen einhalten;
- Die oberste Bildschirmzeile sollte **nicht über** der Augenhöhe liegen;
- Um **Blendung** oder **Spiegelung** zu **beseitigen**, Bildschirm kippen und einstellen;
- Darauf achten, dass man **genügend Licht** zum Arbeiten hat, wenn nötig, die Deckenbeleuchtung einschalten.

