

Einstellungssache



Foto: Fotolia/Tatyana Lykova

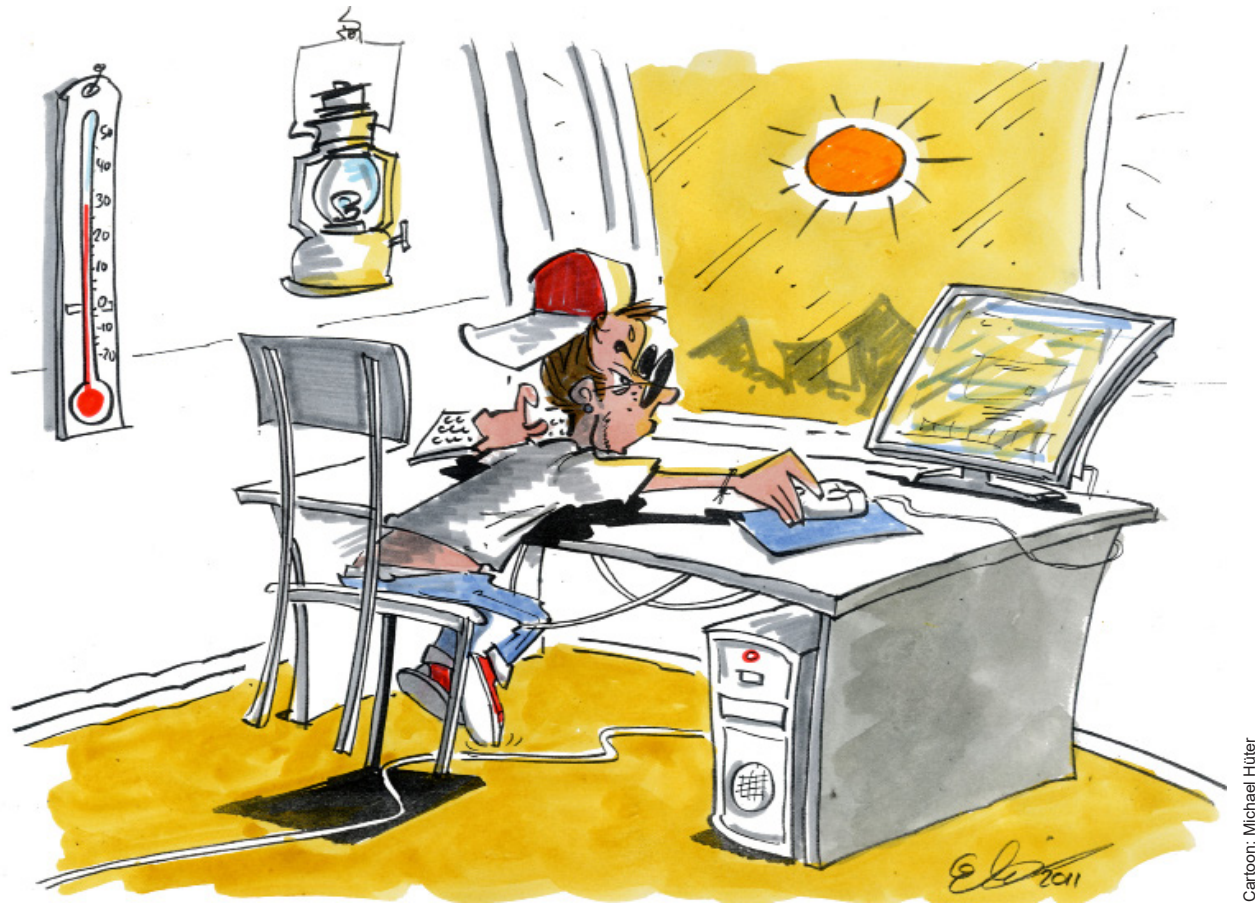
Typische „Bürokrankheiten“

- Brennende, müde Augen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Handgelenks- und Fingerbeschwerden
- Nervosität und Reizbarkeit



Foto: Ingram Publishing

So nicht! Was läuft hier denn alles falsch?



Cartoon: Michael Hüter

Maß halten

Ergonomisch gestalteter Bildschirmarbeitsplatz mit den zurzeit empfohlenen Maßen und Einstellbereichen. Bei kleinen Personen und fester Tischhöhe kann eine Fußstütze erforderlich sein.

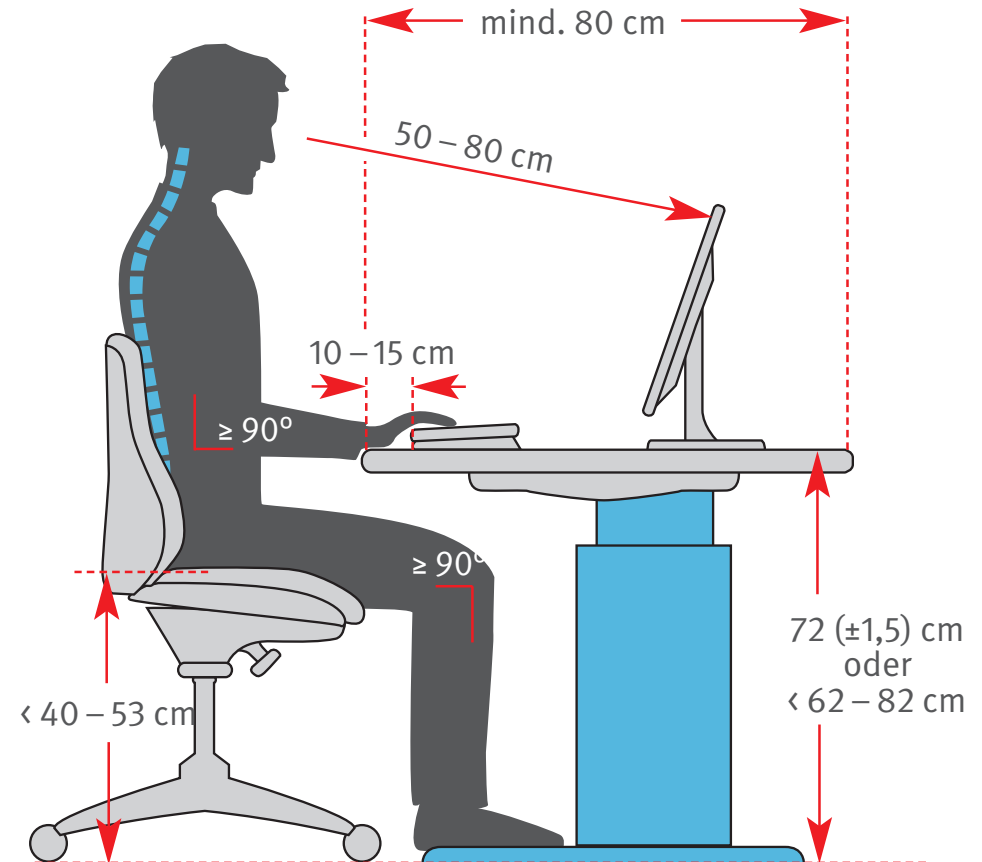


Foto: Norbert Bresch

Vielsitzer brauchen gute Stühle



Vor und zurück

Wechselnde Belastungen der Muskulatur durch „dynamisches Sitzen“ beugen Beschwerden vor.



Foto: Norbert Bresch

Richtig getippt

- Die Tastatur muss frei beweglich bleiben
- Die mittlere Tastenreihe sollte nicht höher als 3 cm sein
- Die Tastatur sollte flach oder nur wenig geneigt sein
- Die Tastenbeschriftung sollte gut lesbar sein
- Weiße Tasten mit schwarzer Schrift sind besser zu lesen als schwarze Tasten mit heller Schrift
- Das Verbindungskabel sollte ausreichend lang sein
- Im besten Fall haben die Tasten eine Mulde, damit man nicht abrutscht

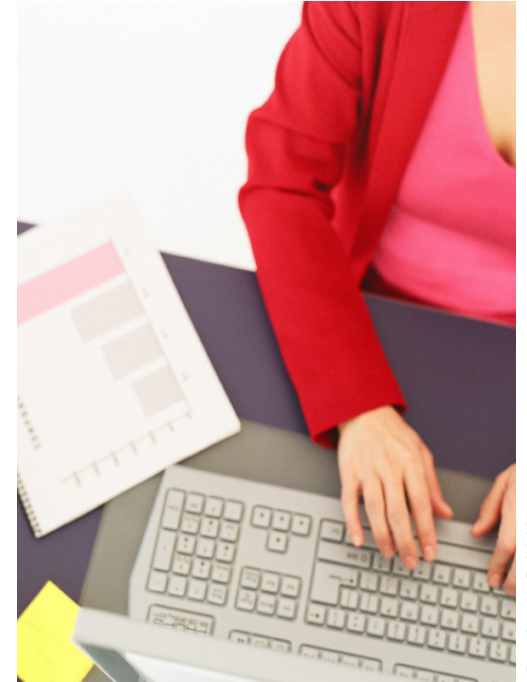


Foto: Ingram Publishing

Alles andere als mausgrau

Eine ergonomisch gestaltete Maus hat folgende Eigenschaften:

- Sie passt von der Größe und ihrer Form her gut in die Hand der Person, die sie benutzt (es gibt im Handel Mäuse in unterschiedlichen Größen)
- Sie ist mit jeder Hand bedienbar, andernfalls sollten am Arbeitsplatz spezielle Mäuse für Rechts- und Linkshänder bzw. -händerinnen zur Verfügung stehen
- Ihre Schaltelemente sind leichtgängig und gut zu bedienen



Foto: Tatyana Lykova /www.stock.adobe.com

Alles auf dem Schirm?

Um die Augen bei der Arbeit nicht unnötig zu belasten, sollte darauf geachtet werden, dass ...

- die Zeichen auf dem Bildschirm positiv (dunkel auf hellem Hintergrund) dargestellt werden
- die Zeichen gut lesbar sind (mindestens 3,2 mm Zeichenhöhe der Großbuchstaben)
- die Bildschirmgröße der überwiegenden Tätigkeit und der dargestellten Informationsmenge gerecht wird – sprich groß genug ist (≥ 19 Zoll)
- die Lichtverhältnisse im Raum günstig sind

positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv
positiv positiv positiv positiv positiv

negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ

Foto: Norbert Bresch

Nicht auf Dauer

Notebooks sind aus folgenden Gründen nicht als dauerhafte Bildschirmarbeitsplätze geeignet:

- Tastatur und Bildschirm sind fest miteinander verbunden. Ergonomische Abmessungen und Sehabstände lassen sich deshalb nicht einhalten
- Handelsübliche Notebooks haben häufig ein stark spiegelndes Display
- Der Bildschirm ist oft erheblich kleiner als bei einem Desktop-PC
- Tastaturen sind oft zu klein, die Zeichen meist in Negativdarstellung



Foto: Liubomir / www.stock.adobe.com

Im richtigen Licht

- Zwischen Bildschirm und Raum sollten keine großen Helligkeitsunterschiede bestehen
- Der Arbeitsplatz sollte so aufgestellt sein, dass die Blickrichtung parallel zum Fenster verläuft
- Wird es draußen zu hell, sollte man den Tageslichteinfall regulieren können (etwa durch Jalousien)
- Künstliche Beleuchtung sollte den Raum gleichmäßig ausleuchten

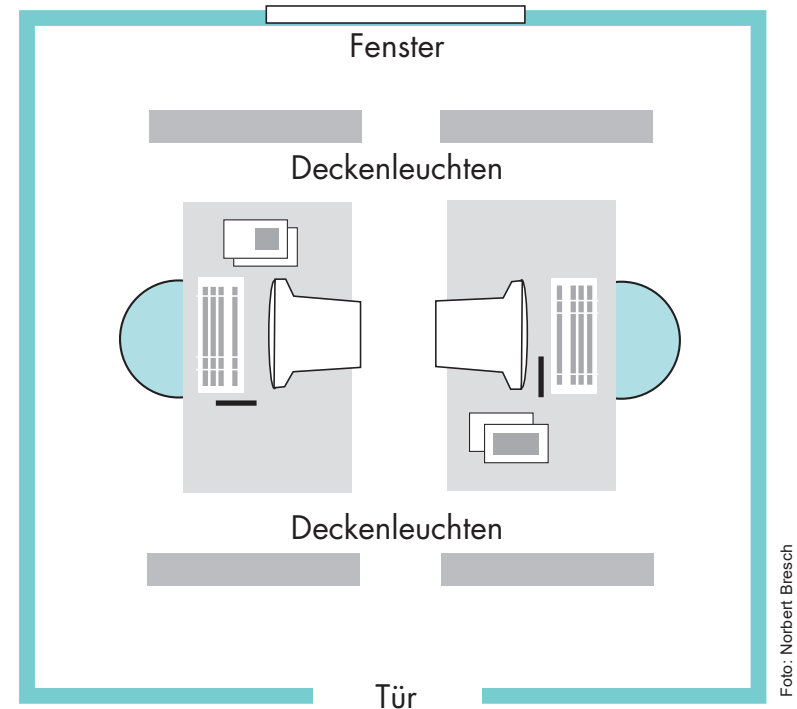


Foto: Norbert Bresch

Kleine Pause, große Wirkung.

Augen brauchen Pause: Regelmäßig den Blick in die Ferne schweifen lassen, zwischendurch mehrmals blinzeln, die Augen rollen.

Die **Bewegung** macht's: Im Büro jede Gelegenheit nutzen sich zu bewegen: Die Treppe nehmen, zum Kopierer gehen oder einen Spaziergang in der Mittagspause machen.

Für Ausgleich sorgen: Wer im Büro viel sitzt, sollte sich in seiner Freizeit bewegen.

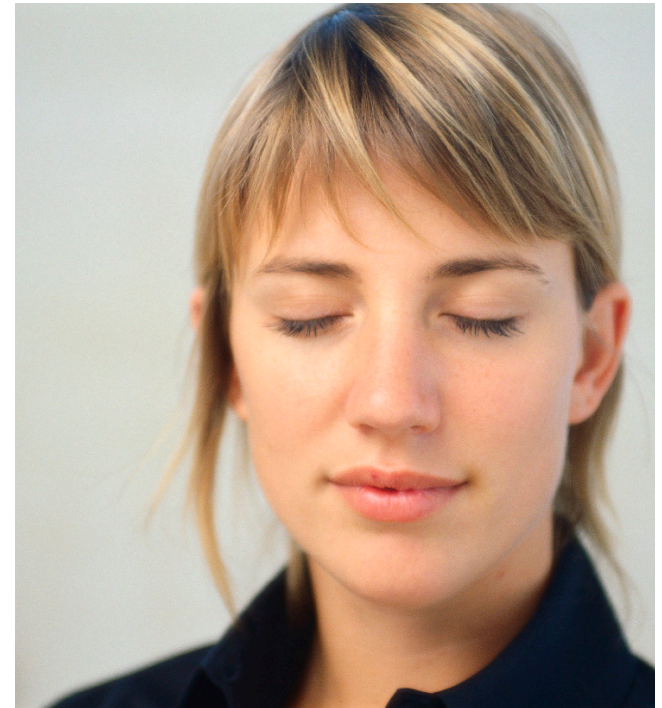


Foto: Ingram Publishing

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Bildschirmarbeit:
Ergonomie, April 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfall-
versicherung (DGUV) Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.),
DGUV, Berlin

Redaktion: Anna Schubert, Universum Verlag
GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Benno Kirschenhofer, Holzkirchen

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unter-
richtseinheit „Arbeiten am Bildschirm: Ergonomie“,
April 2025.

Unter www.dguv.de/lug, *Webcode: lug1002750* finden
Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter mit Lösungsblättern
- Mediensammlung
- Video