

Bildschirmarbeit

Einstellungssache

02 | 2011

www.dguv.de/lug

Folie 1

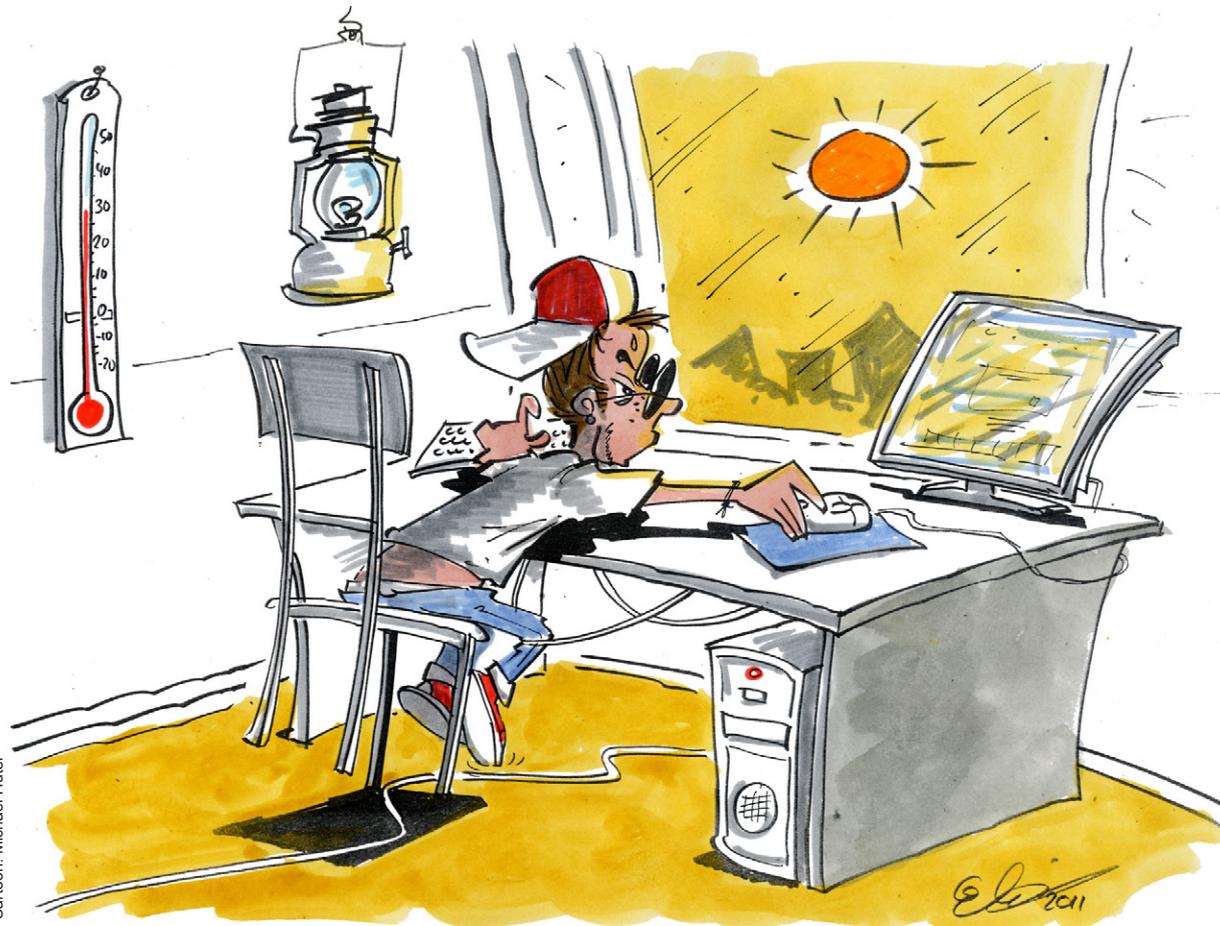
Typische „Bürokrankheiten“

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



Foto: Ingram Publishing

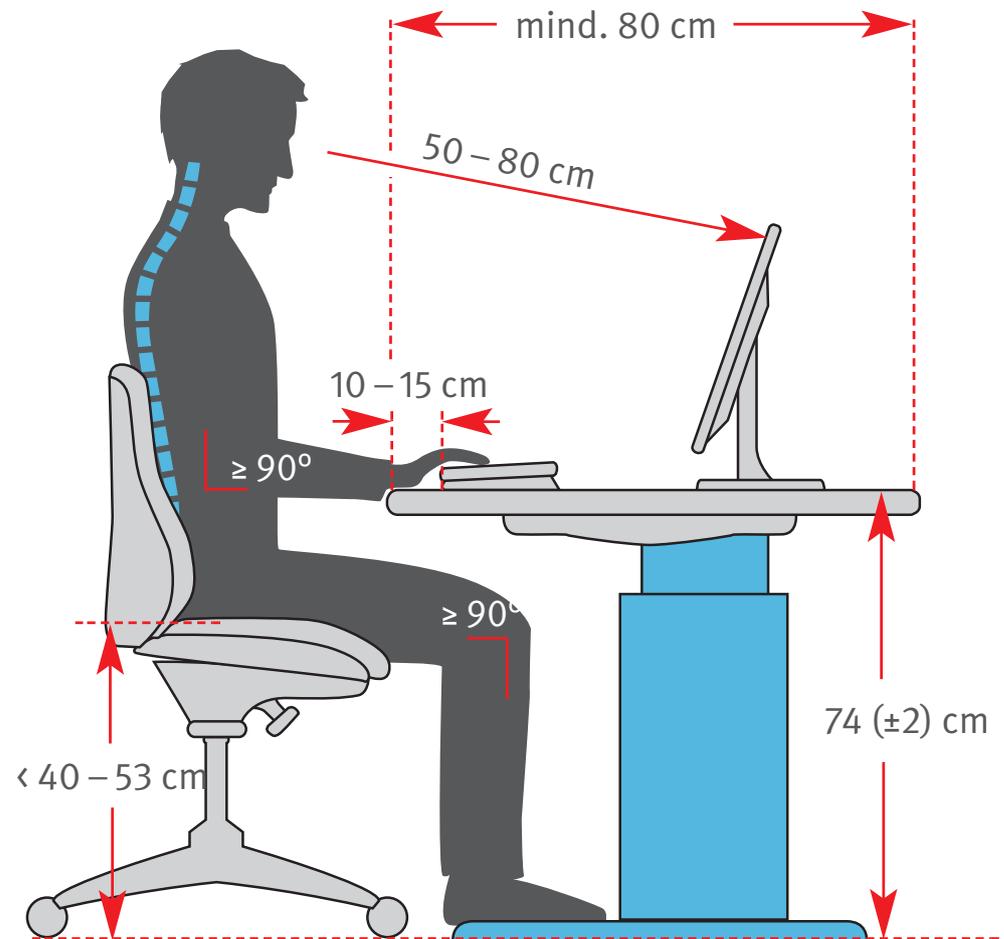
So nicht! Was läuft hier denn alles falsch?



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.



Vielsitzer brauchen gute Stühle



Vor und zurück

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



Richtig getippt

- Die Tastatur darf nicht auf einem Auszug fixiert sein, sondern muss frei beweglich bleiben
- Die mittlere Tastenreihe (a-s-d-f...) 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

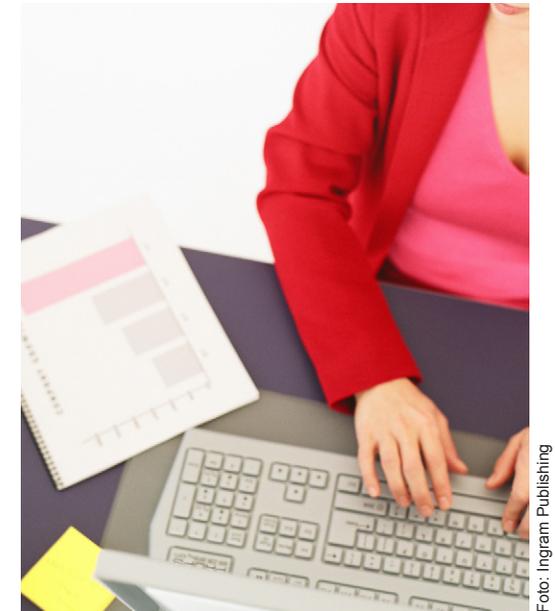


Foto: Ingram Publishing

Alles andere als mausgrau

Eine ergonomisch gestaltete Maus hat folgende Eigenschaften:

- Sie passt von der Größe und ihrer Form her gut in die Hand des Benutzers (es gibt im Handel Mäuse in unterschiedlichen Größen)
- Sie ist mit jeder Hand bedienbar, andernfalls sollten am Arbeitsplatz spezielle Mäuse für Rechts- und Linkshänder zur Verfügung stehen
- Ihre Schaltelemente sind leichtgängig und gut zu bedienen
- Beim Modell mit einer Rollkugel steht zudem eine ausreichend große, rutschfeste Unterlage zur Verfügung



Foto: Fotolia/Tatyana Lykova

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

negativ negativ negativ negativ negativ
negativ negativ negativ negativ negativ

Nicht auf Dauer

Notebooks sind aus folgenden Gründen nicht als dauerhafte Bildschirmarbeitsplätze geeignet:

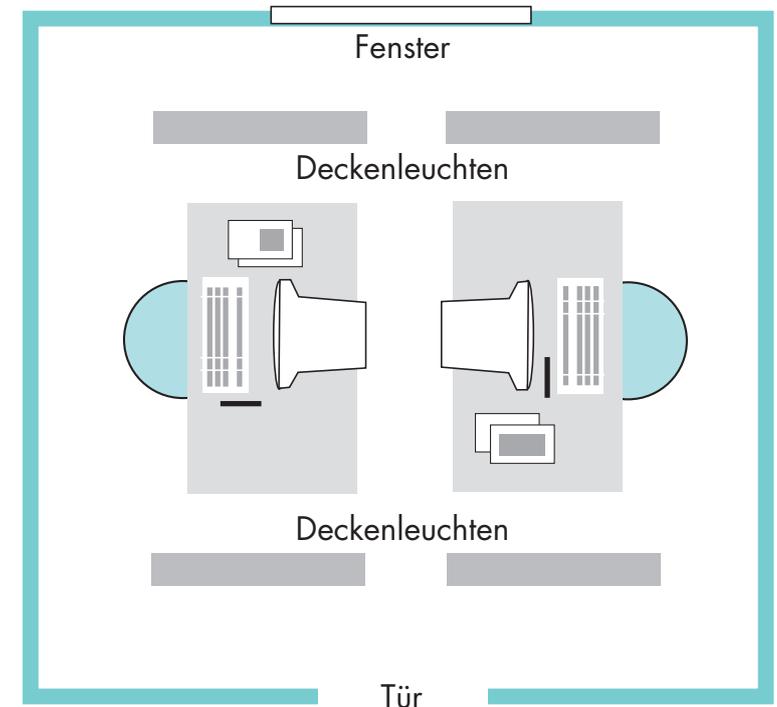
- Tastatur und Bildschirm sind fest miteinander verbunden. Ergonomische Abmessungen und Sehabstände lassen sich deshalb nicht einhalten
- Handelsübliche Notebooks haben ein stark spiegelndes Display
- Der Bildschirm ist oft erheblich kleiner als bei einem Desktop-PC
- Tastaturen sind oft zu klein, die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



Foto: Ingram Publishing

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



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:
Februar 2011

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)
Gabriele Albert, Wiesbaden

Fachliche Beratung:

Dr. Peter Schäfer, Präventionsexperte der VBG

Text:

Benno Kirschenhofer, Holzkirchen

Verlag:

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit
„Bildschirmarbeit“, Februar 2011.

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

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infotext für die Schüler
- Arbeitsblatt
- Mediensammlung