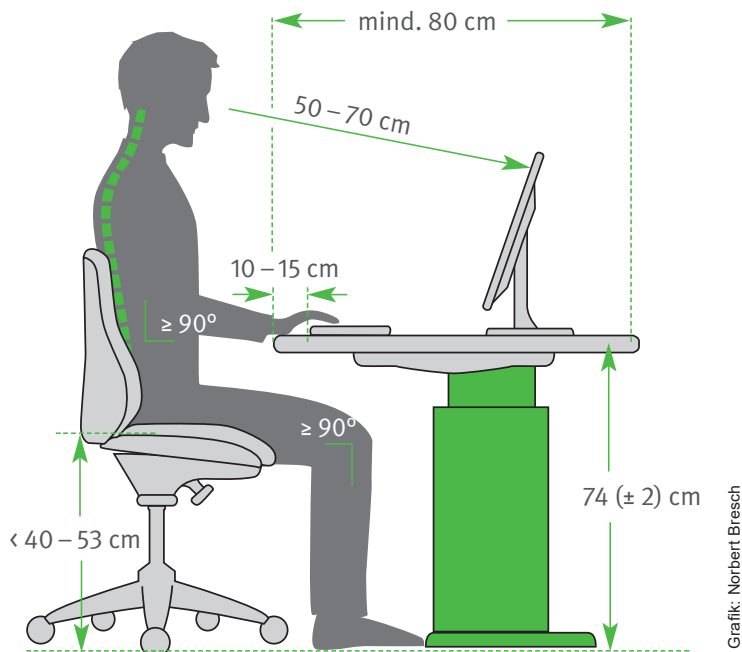


Eine Frage der Einstellung



Die abgebildete Grafik zeigt einen ergonomisch korrekt gestalteten Bildschirmarbeitsplatz mit den zurzeit empfohlenen Maßen und Einstellbereichen. Hinweis: Bei kleinen Personen und fester Tischhöhe kann eine Fußstütze erforderlich sein.

Welche allgemeinen Regeln können Sie aus der Grafik ableiten?

1. Der Arbeitstisch sollte mindestens 80 cm tief sein.
- Die oberste Zeile des Bildschirmes sollte unter Augenhöhe liegen. Man schaut also leicht nach unten.
 - Der Sehabstand zum Bildschirm sollte 50 cm nicht unterschreiten.
 - Je nach Körpergröße sollte die Höhe der Schreibtischplatte zwischen um die 74 cm (± 2 cm) liegen.
 - Die Sitzfläche des höhenverstellbaren Bürostuhls sollte abhängig von der Körpergröße etwa 40 bis 53 cm über dem Boden sein.
 - Die Rückenlehne des Stuhls sollte den Rücken gut abstützen, vor allem die Lendenwirbelsäule.
 - Tisch und Stuhl sollten so eingestellt sein, dass sich eine angenehme Sitzhaltung ergibt, bei der Arme und Beine mit 90 Grad oder mehr angewinkelt sind.
 - Zwischen Tischkante und Tastaturrand sollte ein etwa 10 bis 15 cm breiter Auflagebereich für die Handballen liegen.