



Bildschirmarbeitsplatz

So richten Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch ein.

In Kürze

Tipps für die Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes:

- Ein Bildschirmarbeitsplatz sollte ergonomisch gestaltet werden, um möglichen einseitigen Belastungen vorzubeugen.
- Der Schreibtischstuhl sollte individuell einstellbar sein.
- Der Bildschirm sollte rechtwinklig zum Fenster stehen.
- Es sollten Vorhänge oder andere Möglichkeiten zur Abdunklung gegen störende Blendungen und Reflexionen vorhanden sein.
- Der Arbeitsplatz sollte ausreichend beleuchtet sein.
- Der Arbeitsplatz sollte ausreichend groß sein und genügend Beinfreiheit unter dem Schreibtisch bieten.
- Kabel und Leitungen sollten keine Stolperquellen sein.
- Bei Bedarf kann eine Fußstütze genutzt werden.
- Der Lärmpegel sollte möglichst gering sein.
- Die optimale Raumtemperatur liegt bei 21 - 22 Grad.

Der Bildschirmarbeitsplatz

Bildschirmarbeitsplätze gehören zu einer modernen Arbeitswelt. Sie sollten ergonomisch gestaltet sein, um die Gesundheit der Beschäftigten zu schützen und möglichen Gefährdungen vorzubeugen. Eine unnatürliche Haltung führt zu einseitigen und hohen Belastungen. Je besser der Arbeitsplatz an die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angepasst ist, umso erfolgreicher lassen sich solche Belastungen vermeiden.

Günstig sind wechselnde Tätigkeiten. Neben Arbeiten im Sitzen können zum Beispiel Telefonate oder die Aktenablage im Stehen erledigt werden. Gehen Sie zum Kopieren oder Drucken einfach ins Nachbarbüro.

Die Rückenlehne sollte eine dynamische Sitzposition zulassen.

Unterbrechen Sie Ihren Arbeitstag am Bildschirm durch kleine Pausen. Mit gezielten Bewegungsübungen entspannen Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur sowie Ihre Augen.

Wenn Sie überwiegend im Sitzen arbeiten, empfehlen wir Ihnen zum Ausgleich regelmäßig Sport zu treiben.



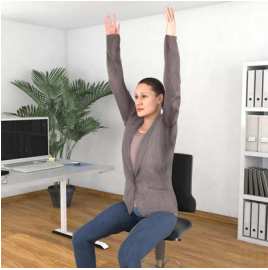
Die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber hat den Beschäftigten in regelmäßigen Abständen eine arbeitsmedizinische Vorsorge für Bildschirmarbeitsplätze anzubieten.

Checkliste

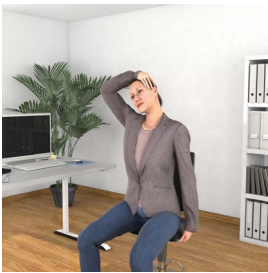
- Ist der Arbeitstisch 74 cm hoch oder in der Höhe verstellbar?
- Ist der Arbeitsstuhl kippsicher und rollbar? Können Sie die Sitzhöhe und die Rückenlehne verstellen?
- Ist ein dynamisches Sitzen möglich und ist die Rückenlehne mit wechselndem Anpressdruck eingestellt?
- Ist ausreichend Platz für die Handauflagefläche vor der Tastatur?
- Ist der Bildschirm drehbar und neigbar ohne störende Blendungen oder Reflexionen?
- Ist die Oberkante des Bildschirms unterhalb der Augenhöhe, so dass der Blick abwärts geneigt ist?



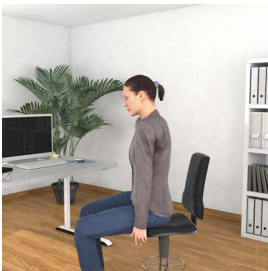
Bewegungsübungen



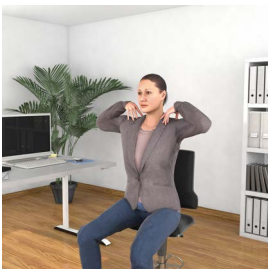
Setzen Sie sich aufrecht. Strecken Sie die Arme hoch und atmen Sie dabei mehrmals tief ein und aus.



Halten Sie sich an der Sitzfläche des Stuhls fest. Greifen Sie mit der anderen Hand über den Kopf und fassen Sie die gegenüberliegende Kopfseite. Ziehen Sie den Kopf behutsam zur Seite.



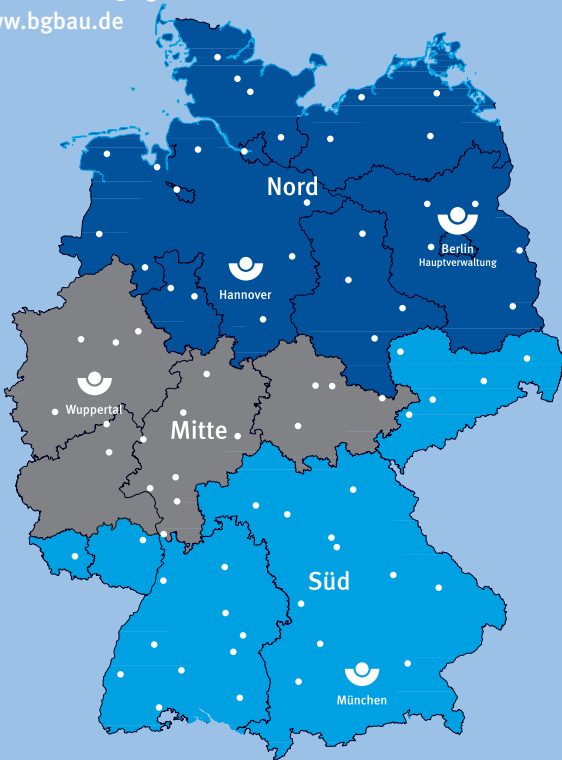
Kreisen Sie mit den Schultern. Erst in Richtung nach vorne oben, dann nach hinten unten. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schulter und kreisen Sie mit den Ellenbogen langsam vorwärts und rückwärts.

Arbeitsmedizinischer Dienst der BG BAU GmbH
im Auftrag der BG BAU

Hildegardstr. 29/30
10175 Berlin
E-Mail: asd-al@bgbau.de
www.bgbau.de



Überreicht von Ihrer AMD der BG BAU GmbH

GESUND SICHER

Der Bildschirmarbeitsplatz Kurzer Check

