

Gesund bleiben bei der Bildschirmarbeit

So können Sie gesund mit Ihrem PC arbeiten:

- So auf dem Bürostuhl sitzen, dass Ihre Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° oder mehr bilden und ihre Füße ganzflächig aufstehen.
- So an der Tastatur sitzen, dass Ihre Oberarme locker herabhängen und Ihre Unterarme eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden. (Ober- und Unterarme sollten einen Winkel von 90° oder mehr bilden.)
- Verändern Sie beim Sitzen häufig Ihre Sitzhaltung (dynamisches Sitzen).
- Der Abstand zwischen Ihren Augen und Bildschirm/Vorlage/Tastatur ist möglichst gleich (mindestens 50 cm).
- Ihre Tastatur steht 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt.
- Sie arbeiten an einem flimmerfreien Bildschirm (Test: Schauen Sie 10 cm neben den Bildschirm und beobachten ihn, ohne die Augen auf den Bildschirm zu richten).
- Sie verwenden dunkle Schrift auf hellem Untergrund (Positivdarstellung).
- Die Großbuchstaben auf Ihrem Monitor sind bei einem Sehabstand von 50 cm mindestens etwas größer als 3 mm.
- In Ihrem Bildschirm spiegelt sich kein Fenster und keine Leuchte.
- Wenn Sie auf Ihren Bildschirm schauen, blicken Sie nicht in Richtung Fenster.

Weitere Fragen, dann wenden Sie sich gern an mich.

Ihre Betriebsärztin