

Ihre **Betriebsärzte** informieren Nr. 4

Juni 2015

Ergonomie von Laptops / Notebooks

„Umfasst die Arbeitsplatzbeschreibung den Einsatz des ortsveränderlichen Gerätes am festen Arbeitsplatz, z.B. Laptop oder Notebook, und ist das Gerät zur Erfüllung der gestellten Aufgaben notwendig, liegt ein Bildschirmarbeitsplatz vor. Tragbare Bildschirmgeräte, die nicht den ergonomischen Forderungen insbesondere bezüglich der Tastaturausführung, der Trennung von Tastatur und Bildschirm oder der Qualität der Zeichendarstellung erfüllen, sind für die dauernde Benutzung an einem festen Arbeitsplatz nicht geeignet.“ (Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik: Bildschirmarbeitsverordnung / Auslegungshinweise zu den unbestimmten Rechtsbegriffen; August 2000, S. 7)

Für die „dauernde“ Nutzung eines Notebooks am Arbeitsplatz ist somit eine Zusatzausstattung erforderlich.

Sehabstand, Blick nach unten, externe Tastatur und externe Cursorsteuerung (Maus)

„Die bei tragbaren Rechnern übliche starre Verbindung von Tastatur und Bildschirm lässt entweder nur eine individuelle Positionierung im richtigen Sehabstand oder im kleinen Greifbereich zu. Die sich daraus ergebende ergonomische Fehlgestaltung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Zwangshaltungen führen.

Da die Bildschirme der tragbaren Rechner mittlerweile in ausreichender Größe (diese ist ab 17 Zoll [43 cm] gegeben) und ergonomischer Qualität angeboten werden, können sie als stationärer Bildschirm verwendet werden.

Dafür spricht auch die Erkenntnis, dass die Bildschirme tiefer als früher üblich positioniert werden sollen: Bei entspannter Körperhaltung liegt der Fixierlinienwinkel bei etwa 35° unter der Horizontalen; die optimale Anordnung für das wichtigste Sehobjekt liegt innerhalb von ±15° in vertikaler und horizontaler Richtung von dieser Fixierlinie (DIN EN ISO 9241 Teil 5). Die Oberkante des Bildschirms befindet sich demnach nicht mehr auf Augenhöhe, sondern (je nach Größe des Bildschirms) darunter. Damit ist der zusätzliche Vorteil verbunden, dass die Augenlider nicht mehr so weit geöffnet werden müssen und die Tränenflüssigkeit nicht so schnell trocknet. Die individuelle Einstellbarkeit des Sehabstandes, dieser richtet sich insbesondere nach der Größe des Bildschirms, ist also gegeben, wenn der tragbare Rechner mit einer externen Tastatur und einem externen Gerät zur Cursorsteuerung (z.B. Maus) versehen wird.“ Quelle: Gesellschaft Arbeit und Ergonomie - online e.V.

Weitere Informationen:

http://www.ba.tu-berlin.de/v-menue/arbeitsmedizinische_vorsorge/bildschirmarbeitsplatz/
bzw. www.tu-berlin.de/?34185

Für Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

baed@ba.tu-berlin.de Tel.: 030 314 250 80

Kerstin Ehrhardt
kerstin.ehrhardt@tu-berlin.de

Dr. med. Reinhard Pels Leusden
r.pelsleusden@tu-berlin.de