

Ergonomisch arbeiten

Die ergonomische Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen ist eine wesentliche Basis für

Kurzpausen sind auch bei der Bildschirmarbeit günstig für Aufnahmefähigkeit, Leistungsbereitschaft und Kreativität.

Die Bildschirmarbeit sollte durch Kurzpausen und Tätigkeitswechsel (Mischarbeit wie Telefonieren im Stehen, Ordnen, Gespräche...) immer wieder kurz unterbrochen werden. Etwa alle 15 Minuten aus dem Fenster bzw. in die Ferne schauen. Die Tastatur vor den Bildschirm und nicht seitlich von diesem aufstellen.

Angebote und Leistungen des BÄD

- Sehtest und arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Grundsatz G 37 - Bildschirmarbeitsplatz . der DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung)
- Probesitzen auf diversen Modellen von Bürodrehstühlen
- Probesitzen und -stehen an höheninstellbaren und elektromotorisch verstellbaren Tischen
- Alternative Eingabemittel für den Bildschirmarbeitsplatz
- Ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes
- bei Bedarf Begehungen des Bildschirmarbeitsplatzes.
- spezielle Bildschirmbrillen

Links

- <http://www.ba.tu-berlin.de>
www.tu-berlin.de/?34185
- <http://www.arbeits-umweltschutz.tu-berlin.de>
www.tu-berlin.de/?17869
- <http://www.ergo-online.de>
(Arbeitsplatz, Büroraum)
- <http://www.vbg.de>
(Downloads Medien, Büroarbeitsplatz)
- <http://www.ergonetz.de>

Kontakte

Bei Beratungsbedarf wenden Sie sich bitte an

- den Betriebsärztlichen Dienst - BÄD -
- die Sicherheitsingenieure - SDU -
- Frau Kindermann - IV D 7 - Einkauf

Telefon: BÄD 030 314 25080
SDU 030 314 21200
IV D7 030 314 22802

Stand: 3/2013

Wohin mit dem Bildschirm?

- Ergonomie am PC -



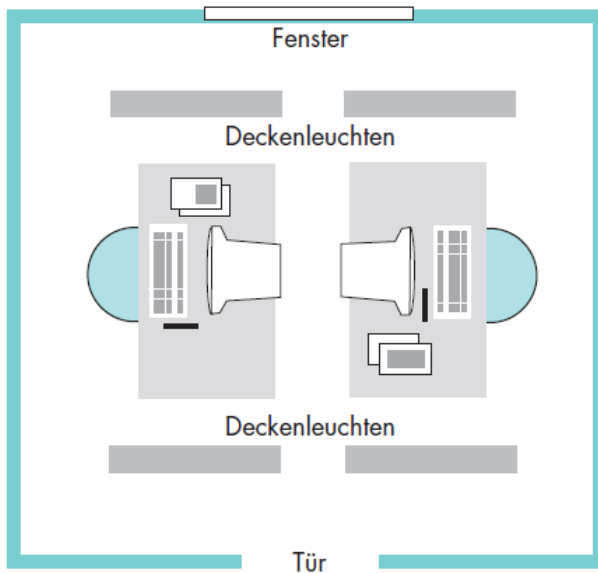
© TU Berlin

Betriebsärztlicher Dienst

Hauptgebäude Raum H 7128
Straße des 17. Juni 135 - 10623 Berlin
Tel.: 030 314 25080 - Fax: 030 314 73627
E-Mail: baed@ba.tu-berlin.de
Internet: www.ba.tu-berlin.de

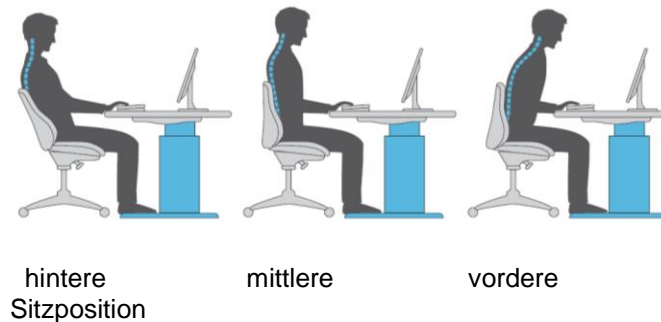
Arbeitstisch

- Tischbreite: 180 cm, mindestens 160 cm
- Tischtiefe: mindestens 80 cm bei TFT-Monitoren (sog. Flachbildschirmen), bei CRT-Monitoren (sog. Röhrengeräten) mindestens 100 cm
- Tischhöhe: 72 cm oder höhenverstellbarer Tisch
- Matte Tischoberfläche ohne Spiegelungen
- Ausreichende Beinfreiheit
- Aufstellung möglichst senkrecht zum Fenster
- Rollcontainer bevorzugt



Arbeitsstuhl und richtiges Sitzen

- Höhenverstellbarer und gefederter Bürodrehstuhl mit 5-Rollen-Untergestell
- Gepolsterte Sitzfläche mit abgerundeter Vorderkante
- Höhenverstellbare Rückenlehne oder verstellbarer Rückenlehnen-Lendenwulst
- Dynamisches Sitzen mittels beweglicher Rückenlehne (s. unten!).
- Oberschenkel horizontal bzw. entsprechend der evtl. Sitzneigung
- Unterarme etwa waagrecht oder nach vorne leicht abfallend
- Hände in Tastaturhöhe
- Evtl. höhenverstellbare Armstützen möglichst tief einstellen, damit die Schultern nicht gestaucht werden
- Kniegelenke und Ellbogengelenke ca. in einem Winkel von 90°-100° gebeugt
- Volle Auflage der Füße auf den Fußboden, sonst ergonomische Fußstütze verwenden



Aufstellung des Bildschirms

- Bildschirm mittig und niedrig aufstellen
- Blickneigung nach unten wird empfohlen
- Bildschirm ca. 50 bis 80 cm von den Augen entfernt
- Einfall des Tageslichts von der Seite (Gegenlicht blendet, Licht von hinten führt zu Spiegelungen oder Kontrastminderung)
- Bildschirmdiagonale mind. 15 Zoll (38 cm)
- Bild stabil und flimmerfrei

