

# 5 Tipps für eine bessere Arbeitsergonomie

## Einfach gesünder arbeiten



Ganz gleich, ob beim aufrechten Sitzen oder beim Stehen: Die folgenden 5 Tipps kommen Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden am Arbeitsplatz zugute.

### Tipps

- 1.** Stellen Sie den Monitor so auf, dass er sich direkt vor Ihnen befindet und etwa eine Armlänge (50-70 cm) Abstand zu Ihnen hat.
- 2.** Die Oberkante des Bildschirms sollte sich leicht unterhalb der Augenhöhe befinden. Achten Sie darauf, dass der Monitor unmittelbar hinter Ihrer Tastatur steht. Mit höhenverstellbaren Halterungen ist eine exakte Ausrichtung möglich, so dass für jeden Arbeitsplatz und jeden Bildschirmnutzer die ideale Bildschirmhöhe eingerichtet werden kann. Neigen Sie den Monitor, bis ein Winkel von  $90^\circ$  zwischen Augen und Bildfläche erreicht ist.
- 3.** Stellen Sie Ihren Monitor so auf, dass sich die hellste Lichtquelle auf der Seite befindet.
- 4.** Für die meisten allgemeinen Büroanwendungen liegt die optimale Höhe der Monitoroberfläche bei etwa 29-33 cm. Dies gilt für 23" (58 cm) bis 27" (69 cm) große Monitore mit einem Seitenverhältnis von 16:9 oder 16:10 sowie für Desktopmonitore ab einer Größe von 29" (74 cm) mit einem Seitenverhältnis von 21:9.
- 5.** Hände, Handgelenke und Unterarme bilden eine waagerechte Linie und werden etwa parallel zum Fußboden gehalten. Die Hände befinden sich auf Höhe des Ellenbogens oder tiefer; die Ellenbogen bleiben dicht am Körper und werden in einem Winkel von  $90^\circ$  gebeugt.

