

## Empfehlungen für einen ergonomischen Büroarbeitsplatz

Die Schreibtischfläche sollte mindestens die Bemaßung 1600 x 800 mm aufweisen.

Unter der Tischfläche darf der Beinraum nicht eingeschränkt werden.

Der Monitor sollte so platziert werden, dass die Blickrichtung auf den Monitor parallel zur Fensterfront verläuft. Der Monitor sollte in keinem Fall vor einem Fenster (identische Blickrichtung auf den Monitor und aus dem Fenster) positioniert werden, da Blendungen auftreten können und zu hohe Anforderungen an die Hell-Dunkel-Adaptation des Auges gestellt werden. Ebenso ist die Aufstellung gegenüber einem Fenster zu vermeiden, da Reflexionen und Spiegelungen auf dem Monitor nur durch eine (unerwünschte) Verdunklung des Fensters zu reduzieren wären.

Die Höhe des Monitors sollte so eingestellt werden, dass die oberste Bildschirmzeile leicht unterhalb der horizontalen Blickrichtung liegt (bis zu 35 Grad), so dass die Tätigkeit am Monitor mit entspannter Schulter- und Nackenmuskulatur ausgeübt werden kann.

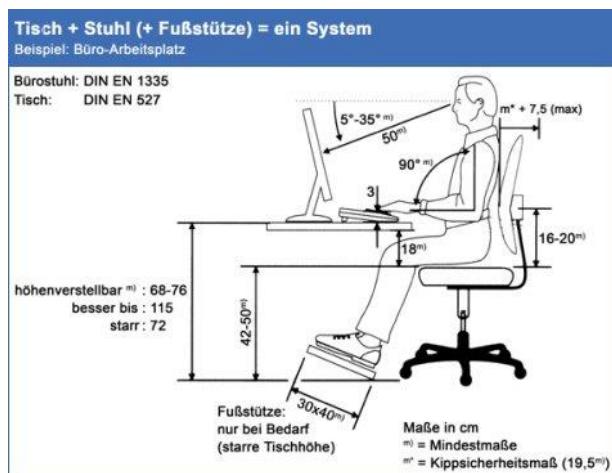
Kunstlicht darf nicht zu Blendungen, Spiegelungen oder Reflexionen auf dem Monitor führen. Die Deckenbeleuchtung sollte daher parallel zur Blickrichtung auf den Monitor verlaufen und Rasterabdeckungen aufweisen. Die Arbeitsfläche des Schreibtisches sollte durch natürliches Licht beleuchtet werden. Fensterferne Aufstellungen führen meist zu einer permanenten Beleuchtung mit Kunstlicht und sind zu vermeiden. Ein Arbeitsplatz muss mindestens mit 500 Lux beleuchtet sein.

Die Höhe des Schreibtisches ist dann ergonomisch eingestellt, wenn Ober- und Unterarm bei aufrechter Sitzposition einen rechten oder leicht stumpfen Winkel (etwas größer als 90 Grad) einnehmen können.

Der Arbeitsstuhl sollte so eingestellt werden, dass Ober- und Unterschenkel der oder des Sitzenden einen rechten oder leicht stumpfen Winkel (etwas größer als 90 Grad) bilden. Er sollte den Nutzer beim Hinsetzen leicht abfedern um die Stoßbelastung der Wirbelsäule so gering wie möglich zu halten. Die Lehne sollte den Rücken des Nutzers in verschiedenen Arbeitshaltungen möglichst gut unterstützen bzw. entlasten. Hierzu ist auf eine ausreichende Höhe und/oder Verstellbarkeit zu achten. Die Ausstattung mit einer gekoppelten Sitz-Lehnen-Neigungsverstellung (sogenannte Synchronmechanik) ist empfehlenswert, da diese den dynamischen Wechsel der Körperhaltungen und damit die Versorgung der Bandscheiben ermöglicht.

Armauflagen sind sinnvoll zur Entlastung des Schulter-Nackensbereichs, dürfen aber die Ausübung der Tätigkeit nicht behindern. Sofern Armauflagen eingesetzt werden, sollten diese in der Höhe verstellbar (Höhe über dem Sitz min. im Bereich von 20 bis 25 cm), min. 20 cm lang und 4 cm breit sein.

aus Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, <http://www.baua.de>



### Was tun bei Problemen:

**Rückenbeschwerden:** Wechsel der Arbeiten mit regelmäßigem Aufstehen, Arbeiten im Stehen durchführen (Stehpult), zwischendurch Strecken, Dehnen, die Sitzposition wechseln, Fußstütze verwenden

**Schulter-Arm-Handgelenkbeschwerden:** Ergonomische Computermaus einsetzen (Übergröße, mit Griffmulden), angewinkelte, auch gewölbte Tastatur verwenden, mousepad mit Gelauftefläche

**Sport nach Feierabend wirkt wie zwei Aspirin!**