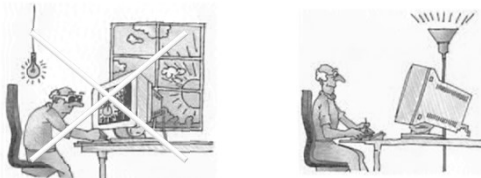


# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

## Beleuchtung/Helligkeitsunterschied



- Keine Spiegelung von Leuchten auf Bildschirm
- Fenster nicht vor oder hinter Bildschirm
- Helle Bildschirmoberfläche: weniger Reflexe

1

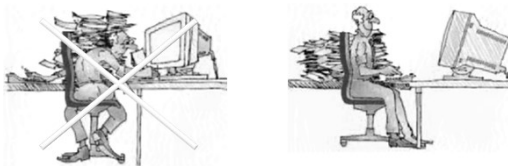
## Stuhl-/Tischhöhe



- Stuhlhöhe ca. 90 °  
oder Oberschenkel leicht abfallend
- Fussstütze falls Füße nicht am Boden
- Tischhöhe Ellbogen = Tastaturhöhe

2

## Zwangshaltung



- Hauptblickrichtung geradeaus
- Nützen Sie die körpergerechte Passform Ihres Stuhles aus

3

## Bildschirmhöhe



- Bildschirmoberkante auf Augenhöhe oder leicht tiefer

4

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

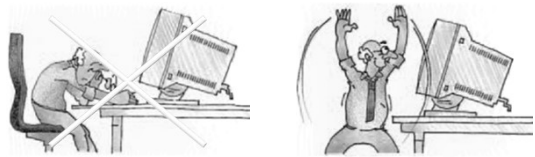
## Augenbeschwerden



- Mehrmals pro Stunde auf weit entfernte Objekte blicken (am Besten ins Grüne)
- Bei Augenproblemen kontaktieren Sie Ihren Augenarzt

5

## Pause/Bewegung



- Wichtigste Vorbeugungsmassnahme gegen Haltungsbeschwerden  
→ Bewegung

6