



Stuhlhöhe: Oberschenkel leicht abfallend,
falls Füße nicht am Boden: Fussstütze
Tischhöhe: Ellenbogen = Tastaturhöhe



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz



Auskunftsstellen:
seco - Eidgenössische Arbeitsinspektorate
Lausanne, Aarau, Zürich, St. Gallen

seco - Arbeit und Gesundheit
Bern und Zürich

Kantonale Arbeitsinspektorate

www.seclick.ch

Vertrieb: BBL/EDMZ, 3003 Bern
Mail: www.admin.ch/edmz
Fax: 031/325 50 58

710.082 d 8.2001 67 320 58 275/1

Mit freundlicher Genehmigung
der F. Hoffmann-La Roche AG
weiterverwendet durch das

Staatssekretariat für Wirtschaft
Secrétariat d'Etat à l'économie
Segretariato di Stato dell'economia
State Secretariat for Economic Affairs

seco



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



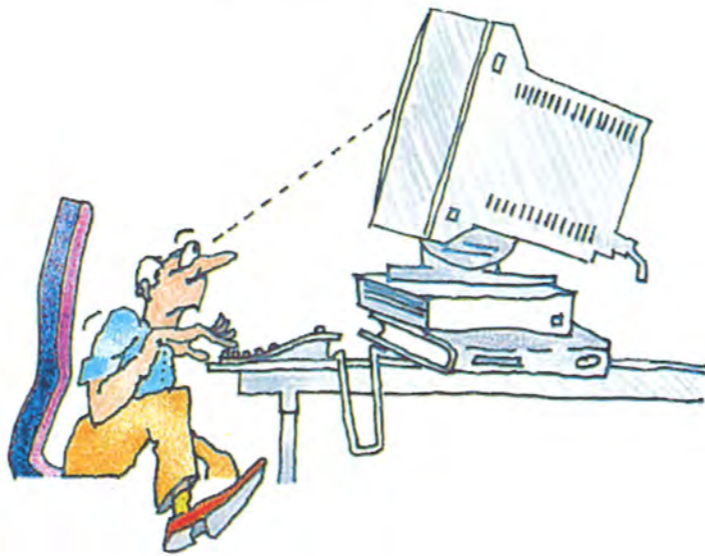
Zwangshaltung



Hauptblickrichtung geradeaus
Nützen Sie die körpergerechte Passform
Ihres Stuhles aus



Bildschirmhöhe



Augenhöhe = Bildschirmoberkante



Augenbeschwerden



Mehrmals pro Stunde auf weit entfernte
Objekte blicken · Bei Augenproblemen
kontaktieren Sie Ihren Augenarzt



Pause / Bewegung



Wichtigste Vorbeugungsmassnahme
gegen Haltungsbeschwerden: Bewegung

