



## Ergonomie am Arbeitsplatz - Ein paar Grundregeln

<input type="checkbox"/>	Mindestens <b>10 m² Fläche pro Arbeitsplatz</b> sollten es sein
<input type="checkbox"/>	Auf ausreichende <b>Beleuchtung oder Tageslicht</b> achten
<input type="checkbox"/>	Optimale <b>Temperatur</b> am Arbeitsplatz: zwischen 20-22° Celsius
<input type="checkbox"/>	Optimale <b>Luftfeuchtigkeit</b> am Arbeitsplatz: zwischen 40-60%
<input type="checkbox"/>	<b>Bildschirmgröße:</b> 22 bis 24 Zoll sind ideal, mit einer nativen Auflösung von 1920x1200 Pixel (WUXGA)
<input type="checkbox"/>	<b>Schreibtischhöhe:</b> sollte individuell angepasst werden. Ideal ist ein höhenverstellbarer Steh-Sitz-Tisch
<input type="checkbox"/>	<b>Bürostuhl:</b> Ergonomisch und individuell einstellbar, der eine Lordosenstütze und optional Armlehnen vorweist
<input type="checkbox"/>	<b>Lärmpegel</b> niedrig halten
<input type="checkbox"/>	<b>Pflanzen</b> im Büro aufstellen: sie verbessern die Arbeitsatmosphäre

## Büorraum

<input type="checkbox"/>	<b>Ausreichende Fläche</b> pro Bildschirmarbeitsplatz (ca. 10 m²)
<input type="checkbox"/>	<b>Optimale Luftfeuchtigkeit</b> zwischen 40-60% <b>Tipp:</b> ausreichend Lüften, Luftbefeuchter und großblättrige Pflanzen
<input type="checkbox"/>	<b>Raumtemperatur</b> beträgt mind. 20-22 °C
<input type="checkbox"/>	<b>Lärmpegel</b> im Büro so niedrig wie möglich - Lärmpegel sollte nicht über 55 db(A) liegen

## Bildschirm

<input type="checkbox"/>	<b>Bildschirmgröße:</b> 22 bis 24 Zoll sind ideal
<input type="checkbox"/>	<b>Bildschirmauflösung</b> mit einer nativen Auflösung von 1920x1200 Pixel (WUXGA)
<input type="checkbox"/>	<b>Position des Bildschirms:</b> Bildschirmoberkante auf Augenhöhe oder unterhalb (max. handbreit vom oberen Bildschirmrand)
<input type="checkbox"/>	<b>Monitorabstand:</b> abhängig von Monitorgröße zwischen 50 bis 80cm - pauschal sagt man <b>eine Armlänge</b> weit entfernt aufstellen

## Bürostuhl

<input type="checkbox"/>	Individuell an den Nutzer <b>anpassen</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Wechselnde Arbeitshaltung</b> sollte ermöglicht sein
<input type="checkbox"/>	<b>Beine</b> sollten circa 90° angewinkelt sein
<input type="checkbox"/>	<b>Fußsohlen</b> stehen gerade auf dem Boden
<input type="checkbox"/>	<b>Oberschenkel</b> sind waagrecht zur Sitzfläche
<input type="checkbox"/>	<b>Kniekehlen</b> sollten beim Anlehnen etwa zweifingerbreit über der Sitzvorderkante herausragen
<input type="checkbox"/>	<b>Optimale Sitzhöhe</b> liegt zwischen 42-53 cm und die Breite bei 40-48 cm
<input type="checkbox"/>	<b>Sitzfläche</b> so einstellen, dass der Rücken leicht gegen Rückenlehne drückt
<input type="checkbox"/>	<b>Rückenlehne</b> nach Bedarf leicht nach hinten wippen - dennoch mit Widerstand zur Stützung beim aufrechten Sitzen
<input type="checkbox"/>	<b>Lordosenstütze</b> (Ausbuchtung) auf der Höhe der Lendenwirbel
<input type="checkbox"/>	<b>Optionale Armstützen</b> beim aufrechten Sitzen ein lockeres Ablegen der Ellenbogen - ohne Anheben der Schultern

## Lichtverhältnisse

<input type="checkbox"/>	Natürliches <b>Tageslicht</b> für Bildschirmarbeitsplätze wird empfohlen
<input type="checkbox"/>	<b>Keine direkte Beleuchtung</b> auf den Tisch, besser sind Wandstrahler
<input type="checkbox"/>	Schreibtisch so positionieren, dass <b>keine Schatten</b> beim Schreiben auf der Tastatur oder den Block fallen
<input type="checkbox"/>	Schreibtisch <b>nicht direkt vor das Fenster</b> platzieren