

### IT-Info

In diesen kurzen Ausführungen möchten wir Ihnen einige Informationen und Hinweise für den Bereich: Körperhaltung, richtiges Sitzen und grundsätzliche Informationen zur Bedienung Ihres Computers, geben. Wir hoffen, dass Ihnen diese Hinweise dabei helfen können, den Arbeitsplatz am PC entsprechend einzurichten. Die nachfolgenden Informationen sollten sie möglichst im Kontext des ersten Teils unseres Artikels sehen. Sie werden so in der Lage sein sich selbst einen Überblick über das wichtige Thema: Gesundes Arbeiten am PC, zu verschaffen und gegeben falls weitere, eigene, Recherchen anstellen können. Zunächst gilt es im Grundsatz folgendes zu beachten: Rückenschäden, Bewegungsmangel, falsches Sitzen, eine unvorteilhafte Körperhaltung und der eventuell falsche Sichtabstand zum Monitor Ihres PCs führen unter anderem sehr oft zu Beschwerden im Nacken- Hals- und Lendenwirbelbereich. Abgesehen davon kann ein unvorteilhafter Sichtabstand zum Monitor ihres Gerätes langfristig zu Sehstörungen und eventuell in Folge, zu Kopfschmerzen führen. Aus diesen Gründen heraus ist es folglich von Vorteil seinen Arbeitsplatz am Computer entsprechend auszurüsten und einzurichten. Welche wichtigen Grundaspekte, nach unserer Meinung, dabei beachtet werden sollten, wollen wir uns im Folgetext einmal genauer anschauen. Grundsatzgedanken:

- a.,,Die Höhe vom Schreibtisch / Stuhl“ entsprechend Ihrer Körpergröße und den Vor-Ort Bedingungen am Schreibtisch „adäquat einstellen“.
- b.,,Dynamisches und flexibles Sitzen am PC-Arbeitsplatz“ sollte durch einen entsprechend ausgerüsteten Bürosessel / Stuhl abgesichert werden.
- c.,,Der Sichtabstand zum Bildschirm Ihres Computers“ sollte entsprechend eingerichtet sein.
- d.,,Ständiges, tägliches und insbesondere mehrstündiges Arbeiten am Notebook“ erfordert eine grundsätzliche, dauerhafte und zusätzliche technische Ausstattung am Arbeitsplatz.
- e.,,Beleuchtung und Standort des Schreibtisches mit dem PC und oder Notebook“ am oder in Fensternähe.
- f.,,Bewegungsfreiheit am PC“ und die Möglichkeit zur intervallartigen, körperlichen Betätigung fördern Ihre Gesundheit und eine positiv ausgerichtete, köperspezifische Konstitution.

Von „a- f“, spezifische, zusätzliche Hinweise:

a. Die Sitzhaltung am Schreibtisch sollten Sie auf jeden Fall entsprechend Ihrer Körpergröße und dem Tisch selbst, ergonomisch, zueinander anpassen. In der Praxis haben sich folgende Aspekte als Vorteilhaft erwiesen: Bei der Höheneinstellung der Sitzposition ist es von Vorteil wenn Sie die Ober- und Unterschenkel parallel zu Ihren Ober- und Unterarmen möglichst im 90 Grad Winkel zueinander anpassen. Der Bürosessel oder Bürostuhl müsste zwangsläufig über die entsprechenden, technischen Möglichkeiten verfügen.

b. Daraus folgt letztlich das ein technisch entsprechend ausgerüsteter Bürosessel oder Bürostuhl, flexibel, höhenverstellbar sein muss. Hinzu kommt die Neigung der Sitzgelegenheit selbst in Ausrichtung zum Schreibtisch. Die oberste Zeile Ihres Bildschirms liegt optimal leicht unterhalb der Sehachse des Mitarbeiters am PC-Arbeitsplatz liegen. Die Tastatur inklusive der Computermaus wird, im günstigsten Fall, in einer Ebene mit dem Ellenbogen und den Handflächen positioniert. Die Füße sollten über eine feste Trittauflage verfügen. Ein bewährtes Hilfsmittel sind, unter anderem, kleine Fußhocker oder separat für derartige Zwecke im Handel verfügbare Vorrichtungen für die Fußauflage am PC-Arbeitsplatz.

c. Sehen wir uns den erforderlichen, personenbezogenen, Sichtabstand vom PC einmal genauer an, so stellen wir fest, dass auch hier wiederum spezifische Dinge zu beachten sind. Der Sichtabstand zum Bildschirm Ihres Computers ist abhängig von der technischen Ausstattung des Arbeitsplatzes und dem Benutzer selbst. In der Regel gilt hierbei ein Abstand zum Monitor von 50 cm bis hin zu 80 cm. 50 cm treffen für durchschnittlich normale Bildschirmgrößen zu während bei größeren PC-Bildschirmen ein Sichtabstand von bis hin zu ca. 80 cm ausgewählt werden kann. Prüfen Sie eventuell mit Ihrem Berater für Büroausstattungen oder anderen, die Bedingungen vor Ort und nehmen, in Folge, die notwendigen Vorbereitungen für den Beginn der Arbeit am Computer vor.

d. Ein besonderes, zeitgemäßes Thema ist die permanente Arbeit am Notebook. Neuzeitliche Trends im Büro-Alltag zeigen, dass entweder mit beiden Geräten gearbeitet wird (Notebook & regelgerechter PC) oder aber ausschließlich nur mit dem Notebook. Das Notebook an sich bietet den entscheidenden Vorteil der dauerhaften Mobilität und flexibler Aktionsfreiheit im privaten Bereich sowie auf beruflicher Ebene. Der Nachteil beim permanenten Arbeiten am Notebook liegt an den außerordentlich eingeschränkten Einstellungsmöglichkeiten bezogen auf Sitzposition, Sichtabstand, Ergonomie der Tastatur / Maus / Monitor u. a. Hier empfehlen wir, bei einer stationären Geräteverwendung, das Einsetzen von separaten, externen Geräten. Um

dieser vorliegenden Sachlage zu entsprechen, verwenden Sie einen zweiten, externen, entsprechend großen Bildschirm. Verwenden Sie aus der Sicht der Ergonomie ebenfalls eine entsprechende externe Tastatur und eine externe Computermaus. Sie werden so in der Lage sein den Arbeitsplatz regelgerecht einzurichten.

e. Wenden wir uns jetzt dem Thema: Beleuchtung & Standort des PCs oder des Notebooks zu. Auch hierbei gibt es einige Besonderheiten die ausschlaggebend für die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung sein können. Blendungen und Lichtreflexionen bei der Arbeit am PC können unter Umständen eine starke Beeinträchtigung der PC-Arbeit bedeuten. Aus diesem Grund ist der Standort am oder in Fensternähe von großer Wichtigkeit. Es empfiehlt sich daher Ihren Arbeitsplatz einschließlich des PCs oder Notebooks, besonders aber den Bildschirm selbst, möglichst parallel zum Fenster zu positionieren. Sie vermeiden Lichtüberschneidungen ungewollte Reflexionen die wiederum das Auge belasten und langfristig zu ungewollten Ermüdungserscheinungen führen können. Im optimalen Fall sind Sie in der Lage einen direkten Blickkontakt zur Außenwelt einzurichten. Auch dieser Aspekt trägt zur gesundheitlichen, physischen und psychischen Stabilität bei. Für den Fall einer direkten, sehr hellen Sonneneinstrahlung sind entsprechende Vorrichtungen an den Fenstern von Vorteil. (Sonnenschutzrollos etc.) Auch Pflanzen und eine möglichst gemütliche Atmosphäre im Büro, sind in Einheit, mit den bisherigen Ausführungen zur Raumgestaltung im Teil 1 des Artikels, von sehr großem Vorteil.

f. Praktizieren Sie in Ihrem Büro, quasi, gezwungener Massen eine Dauersitzung? Bewegen Sie sich nur in besonderen Situationen? Sieht ihr Vorgesetzter es nicht gern wenn die Mitarbeiter intervallartig das Büro verlassen um sich etwas Bewegung zu verschaffen? Machen sich andere Mitarbeiter lustig wenn Sie kurze Bewegungsübungen durchführen oder dem Gedanken folgen einen kurzen Spaziergang nach draußen, an die frische Luft, zu unternehmen? Wenn sich das derartig verhalten sollte, sprechen sie gemeinsam über die genannten Punkte und setzen Sie sich durch! Nur wenn wir daran arbeiten uns und andere gesund zu erhalten, dann sind wir auch in der Lage leistungsfähig zu bleiben.

Autor: Volker Hochmuth

## **Ergonomie am PC-2-**

Geschrieben von: Administrator

Samstag, den 18. Februar 2012 um 14:16 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 18. Februar 2012 um 16:08 Uhr

---

©by Volker Hochmuth 2012