

>>> Für Träger einer Bifokal- oder Gleitsichtbrille

existiert eine spezielle Höheneinstellung für den Bildschirm:

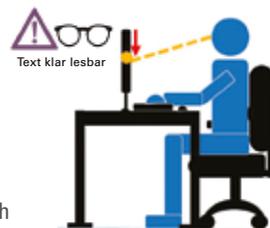
- 1 Rufen Sie einen Text auf dem Bildschirm auf.
- 2 Halten Sie den Kopf gerade und versuchen Sie, die erste Zeile zu lesen.
- 3 Sind die Buchstaben klar lesbar?

Wenn ja, ist der Bildschirm auf guter Höhe.

Wenn nicht, siehe Schritt 4.

- 4 Lesen Sie den Text weiter, bis Sie die Buchstaben klar und deutlich erkennen können. **Halten Sie dabei den Kopf gerade und bewegen Sie nur Ihre Augen.** Diese Höhe dient als Referenz für die Höheneinstellung des Bildschirms.

► **Höhe des klar lesbaren Textes = Höhe des oberen Bildschirmrandes**



Bildschirm so weit senken, dass der obere Bildschirmrand auf Höhe des klar lesbaren Textes ist

Bewegen Sie sich

- Wechseln Sie Ihre Positionen, stehen Sie regelmäßig auf, gehen Sie, nehmen Sie die Treppen, etc.
- Denken Sie daran, die Muskulatur Ihrer Augen zu entspannen (bewegen Sie die Augen, schauen Sie in die Ferne).



- Nehmen Sie eine gute Haltung ein, wenn Sie wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.



Bilden Sie sich weiter

Um für Ihr Wohlbefinden auf der Arbeit zu sorgen, ergänzen und vertiefen Sie den Inhalt dieser Broschüre, indem Sie an der Schulung **„Nein zu Schmerzen auf der Arbeit: Handeln Sie!“** speziell für die Büroarbeit teilnehmen.

Weitere Informationen zu dieser Schulung finden Sie auf unserer Internetseite www.prevendos.lu

NOTIZEN

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL

32, rue Glesener
L-1630 Luxembourg
Tel.: 40 09 42 - 1000
Email: ergonomie@stm.lu
www.stm.lu



Arbeitnehmer von Unternehmen, die nicht beim STM affiliiert sind, können sich von ihrer Arbeitsmedizin unterstützen lassen.

Sie haben einen Bildschirmarbeitsplatz? Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Mehrere Stunden am Tag sitzend vor dem Bildschirm zu verbringen entspricht keiner natürlichen Position und kann zu Schmerzen oder deren Verstärkung führen.

Schmerzhafte Handgelenk



Verspannter Nacken



Unbehagen



Rückenschmerzen



**Warten Sie nicht!
Handeln Sie · Bewegen Sie sich
Nehmen Sie an Schulungen teil**

Handeln Sie

GUTE HALTUNG

UND WIE ?

BESONDERHEITEN



STUHL

Der Rücken muss von der Rückenlehne gestützt werden.



Gut sitzen

Setzen Sie sich ganz nach hinten in den Stuhl und drücken Sie Ihren Rücken an die Rückenlehne.

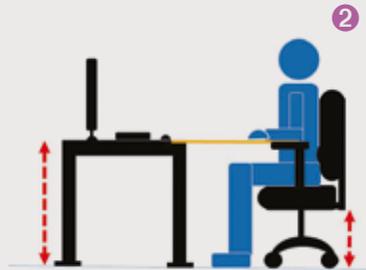
Bevor Sie sich an Ihrem Platz installieren, lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres Stuhls.



ARBEITS-FLÄCHE

Arbeit im STEHEN oder SITZEN:

- die Höhe der Arbeitsfläche muss etwas unterhalb der Höhe Ihrer Ellbogen liegen, bei entspannten Schultern,
- die Unterarme sollen auf der Arbeitsfläche oder den Armstützen ruhen.



Höhe einstellen

Stellen Sie (falls möglich) die Höhe der Arbeitsfläche ein ODER die Höhe Ihres Stuhls.

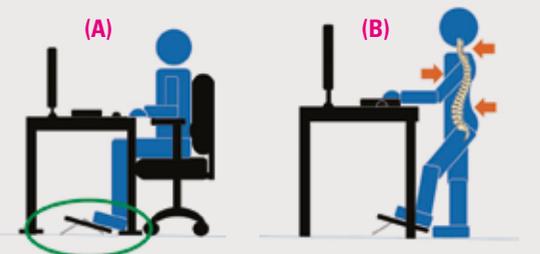
Haben Sie die Höhe eingestellt, verändern Sie diese nicht mehr.



Wenn Sie Absatze Schuhe mit verschiedenen Absatzhöhen tragen, muss die Sitzhöhe täglich, entsprechend der Absatzhöhe Ihrer Schuhe, eingestellt werden.

Wenn Ihre Füße, nach Einstellen des Stuhls, nicht komplett auf dem Boden aufstehen, benutzen Sie eine **Fußstütze. (A)**

Für die Arbeit im Stehen, benutzen Sie ein **Fußbänkchen**, um die **Positionen wechseln** und somit Ihre Beine entlasten zu können. **(B)**



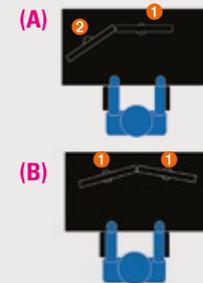
BILDSCHIRM

Der Bildschirm muss:

- Ihnen direkt gegenüber stehen (Kopf gerade),
- mit seinem oberen Bildschirmrand auf Höhe Ihrer Augen sein,
- ca. 50 - 70 cm von Ihnen entfernt sein (Distanz Auge - Bildschirm).



Sollten Sie zur Arbeit zwei Bildschirme benötigen, müssen diese entsprechend ihrer Nutzungshäufigkeit positioniert werden



Stellen Sie die Bildschirmhöhe mit Hilfe des verstellbaren Fußes ein. Sind die Einstellungsmöglichkeiten unzureichend, benutzen Sie eine Erhöhung oder einen anderen Fuß.

Strecken Sie Ihren Arm aus (ca. 50 - 70 cm), um Ihren Bildschirm in einer guten Distanz aufzustellen.

Wenn Sie zwei Bildschirme benutzen, stellen den Hauptbildschirm Ihnen direkt gegenüber und den Zusatzbildschirm rechts oder links davon auf **(A)**. Bei gleichzeitiger Benutzung beider Bildschirme platzieren Sie diese Ihnen gegenüber **(B)**.

Arbeit am Laptop (bei einer Benutzung von mehr als einer Stunde am Tag):

benutzen Sie das Laptop wie eine zentrale Einheit (mit "docking station") und fügen Sie einen Bildschirm, eine Tastatur und eine separate Maus bei, um eine Arbeitsposition zu finden, die der Arbeitsposition bei Benutzung eines fixen PCs möglichst nahe kommt **ODER**

stellen Sie das Laptop auf eine Erhöhung, um den Bildschirm auf eine angenehme Höhe zu bringen. Ergänzen Sie das Ganze durch eine Tastatur und eine separate Maus.



Für Träger einer Bifokal- oder Gleitsichtbrille ist eine spezielle Einstellung notwendig.

Siehe Rückseite >>>

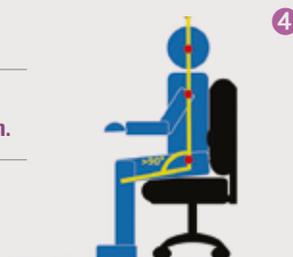


HALTUNG

Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel muss > 90° betragen.

Der Rücken muss entsprechend seiner natürlichen Krümmungen gehalten werden.

Die Stützflächen müssen maximiert werden, sowohl bezüglich ihrer Anzahl als auch bezüglich ihrer Fläche.



Passende Haltung

Positionieren Sie Ihr Becken höher als Ihre Knie.

Von der Seite gesehen, sollen Ohr, Schulter und Becken ausgerichtet, sprich in einer Linie sein. Halten Sie den Kopf gerade, Kinn herangezogen und Schultern entspannt.

Erhöhen Sie Ihre Stützflächen: Nutzen Sie Ihre Armlehnen, Ihre Arbeitsfläche, Ihre Rückenlehne, etc., um sich abzustützen.