



Arbeiten am Bildschirm

Entspannt statt verspannt – die Tipps



Reflexionen und Blendungen vermeiden

Stellen Sie Bildschirm und Tisch so auf, dass das Licht von der Seite einfällt. Damit vermeiden Sie Reflexionen und Blendungen.

Ist dies nicht möglich, sollten Sie nicht mit heruntergelassenen Storen arbeiten. Stattdessen verwenden Sie Folienrollen, die sich vom unteren Fensterrahmen nach oben ziehen lassen, oder Lamellenvorhänge mit vertikalen Streifen. So haben sie ohne Blendung Sicht ins Freie.



Stuhl einstellen

- Ihre Oberschenkel sollen bis auf wenige Zentimeter auf der Sitzfläche aufliegen und Ihre Füße sollten guten Bodenkontakt haben.
- Zwischen Ober- und Unterschenkel soll sich ein Winkel von 90° oder etwas grösser ergeben.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken mit leichtem Druck die Rückenlehne berührt.

Schalten Sie die Rückenlehne frei für dynamisches Sitzen!



Tishöhe anpassen

Sorgen Sie zuerst dafür, dass der Platz unter dem Tisch frei ist und für die Beine reichlich Bewegungsraum bleibt. Richten Sie nun die Tishöhe nach der «Ellbogenregel» ein: Ellbogenhöhe = Tisch- plus Tastaturhöhe.

Ist der Tisch in der Höhe nicht verstellbar, stellen Sie die Stuhlhöhe so ein, dass die «Ellbogenregel» erfüllt ist. Damit die Füße nicht in der Luft hängen, benötigen kleinere Personen eine Fussstütze. Deren Grundfläche soll den Füßen in allen Richtungen Bewegungsspielraum gewähren.



Bildschirm, Tastatur und Dokumente platzieren

Positionieren Sie den Bildschirm und die Tastatur gerade vor sich. Legen Sie Papierdokumente zwischen Tastatur und Bildschirm, am besten auf eine geeignete Dokumentenauflage (Höhe hinten 7 cm).



Überblick behalten

Richten Sie Ihren Bildschirm so ein, dass die Bildschirmoberkante 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe liegt.

Neigen Sie den Bildschirm so, dass Ihr Blick senkrecht darauf fällt.



Abstand halten

Stellen Sie den Bildschirm so auf, dass die Sehdistanz zum Bildschirm etwa 70 bis 90 cm beträgt. So sollten Sie auch kleine Schriften, z.B. von Menus, noch ohne Anstrengung lesen können.

Vergössern Sie wenn nötig mit der Zoom-Funktion die Darstellung auf dem Bildschirm.



Wenn nötig: PC-Brille tragen

Übliche Gleitsicht- oder Lesebrillen sind für die Bildschirmarbeit ungeeignet. Um scharf zu sehen, nähert man sich dem Bildschirm und legt den Kopf in den Nacken. Dies führt zu Verspannungen.

PC-Brillen hingegen bieten auf Bildschirmdistanz ein optimales Sehfeld und ermöglichen eine natürliche Körperhaltung.



In Bewegung bleiben, Pausen einschalten

- Wechseln Sie oft Ihre Position (z.B. Rückenlehne freischalten).
- Nutzen Sie bewusst den Bewegungsraum.
- Strecken und dehnen Sie sich zwischendurch.
- Planen Sie Pausen und Kurzpausen bewusst ein.



Mit dem Notebook entspannt arbeiten

Arbeiten Sie länger als eine Stunde mit dem Notebook, benötigen Sie zusätzlich eine Tastatur und eine Maus. Ist der Bildschirm zu tief, kann das Notebook hinten angehoben werden (z.B. mit einer Dokumentenauflage).

Arbeiten Sie länger als 2 Stunden mit dem Notebook, lohnt sich ein externer Bildschirm. Auch dieser soll entspiegelt sein.

Möchten sie mehr wissen?

Weitere Hinweise finden Sie in den Publikationen:

Bildschirmarbeit

Wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden
Informationsschrift, 32 Seiten, Best.-Nr. 44034.d, gratis.

Sitzen bei der Arbeit

SECO-Publikation, 14 Seiten inkl. Checkliste
Bundesamt für Bauten und Logistik Best.-Nr. 710.068.d

www.ekas-box.ch

Ein Informationsmittel der EKAS für die Prävention im Büro

Checklisten

Checklisten zu Fragen der Bildschirmarbeit können
direkt von der Homepage der Suva heruntergeladen
werden: www.suva.ch/checklisten > Ergonomie

Immer noch Beschwerden?

Die interaktive Seite www.suva.ch/bildschirmarbeit bietet
Ihnen ausführliche Informationen und sofort umsetzbare
Tipps für das beschwerdefreie Arbeiten.

Kurse

Informationen über eintägige Kurse finden Sie ebenfalls im
Internet (www.suva.ch/kurse).

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51
ergonomie@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Verfasser

Suva Bereich Physik, Team Ergonomie
SECO Bereich Arbeitsbedingungen

Illustrationen

Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg
www.ehlers-media.com

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet.
Erstausgabe: August 2013

Bestellnummer

84021.d