

**BILDSCHIRMARBEITSPLATZ**

# So sitzt man entspannt

Um Haltungsschäden und Überanstrengung vorzubeugen, sollten Sie einige Tipps für gesundes Arbeiten am PC beachten. Auch mit kleinen Verbesserungen lässt sich eine große Wirkung erzielen.

**Die Stuhleinstellung**

- ▶ Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel sowie Oberkörper und Oberschenkel jeweils mindestens einen 90-Grad-Winkel bilden.
- ▶ Benutzen Sie die gesamte Sitzfläche und die Rückenlehne. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, wenn die Finger auf der Tastatur liegen.
- ▶ Die Füße setzen ganz auf dem Boden auf. Falls dies trotz Höheneinstellung des Arbeitsstuhles nicht möglich ist, brauchen Sie eine Anpassung der Tischhöhe oder eine Fußstütze.
- ▶ Die Oberschenkel berühren nicht die Tischunterseite. Die Kniekehlen werden nicht gedrückt.

**Die Arbeitshaltung**

- ▶ Sie können eine entspannte Haltung einnehmen, müssen Ihren Körper nicht verdrehen – insbesondere nicht den Kopf, um in den Monitor zu schauen. Und Ihre Beine haben genügend Bewegungsraum.
- ▶ Richtig sitzen bedeutet, beweglich zu sitzen und die Körperhaltung öfter zu ändern. Lehnen Sie sich öfter nach hinten und strecken Sie sich ausgiebig.
- ▶ Zwischen Tischkante und Tastatur haben Sie ausreichenden Freiraum, um die Handgelenke eventuell auf eine Handballenablage auflegen zu können.



**Angenehmes Arbeiten am PC:** Ober- und Unterarme im rechten Winkel, mindestens 60 Zentimeter Augenabstand zum Bildschirm sowie Oberkante des Monitors unter der Augenhöhe.

- ▶ Die Maus wird körpernah bedient und die Finger liegen entspannt auf der Maus auf.
- ▶ Wechseln Sie öfter die Arbeitshaltung, indem Sie z. B. beim Klingeln des Telefons jedes Mal kurz aufstehen.

**Die Sehbedingungen**

- ▶ Der Abstand zwischen den Augen und dem Bildschirm beträgt mindestens 60 Zentimeter. Strecken Sie einmal den Arm aus

und winkeln die Hand an. Dies dürfte ein günstiger Sehabstand sein. Er ist aber natürlich abhängig von Ihrem Sehvermögen und der Größe des Monitors.

- ▶ Die Oberkante des Monitors liegt unterhalb Ihrer Augenhöhe. Um in den Monitor zu schauen, brauchen Sie nicht den Kopf in den Nacken zu legen.
- ▶ Ihre Blickrichtung ist nicht gegen ein Fenster gerichtet und Sie haben auch kein Fenster im Rücken. Sie werden nicht durch Blendungen und Spiegelungen behindert.

**Tipps zur optimalen Auswahl ergonomischer Arbeitsmittel**

- ▶ Wählen Sie eine Maus, die sich Ihrer Handgröße anpasst. Es gibt verschiedene Formen und Größen für Rechts- und Linkshänder.
- ▶ Wenn der Handballen gerötet ist oder bei der Mausearbeit Druckstellen auftreten, hilft eine bewegliche ergonomische Unterarmstütze, die eine Überlastung im Handgelenk verhindert.
- ▶ Eine ergonomische Tastatur sollte individuell einstellbar sein, so dass Sie sich langsam an die veränderte Handhaltung gewöhnen können. Blindes Schreiben ist Voraussetzung.
- ▶ Eine Handballenablage vor der Tastatur verhindert das Abknicken der Handgelenke.
- ▶ Verschiedene Beleghalter oder Laptop-Halter unterstützen eine entspannte Haltung der Halswirbelsäule. ■

Angela Simsek, Physiotherapeutin, Sitoo & Dorsas Ergonomiestudio, Erlangen ([www.sitoo.de](http://www.sitoo.de)).

**ZVG LAUF** Metallregale • Lochwände • Ladeneinrichtung  
 Zentral-Vertriebs-GmbH  
 Am Winkelsteig 1 A • 91207 Lauf  
 Tel. 09123/960644 Fax 09123/960666  
 Lagerverkauf von: Lochwandhaken, Durchverschlussbeutel, Tragetaschen, Plakatständer, Plakathalter, Prospekthalter, Verlosungs- und Veranstaltungsartikeln, Schaukästen, Ausweisbedarf und viele Artikel für Ihr Gewerbe.  
**www.Zentralvertrieb.de**

**Fachbodensteckregale knallhart kalkuliert !**  
 z.B. Höhe 200 cm, Tiefe 40 cm, Länge 100 cm; mit je 5 Böden  
**skubich** Lagersysteme  
 90411 Nürnberg  
 Hugo-Distler-Straße 56  
 Grundfeld **83,- Euro**  
 Anbaufeld **69,- Euro**  
 Verzinkt, 180 kg Tragkraft/ Boden  
 andere Abmessungen auf Anfrage  
 Preise ab Lager, zzgl. Mwst  
 Tel. 0911/ 5191643  
 Fax 0911/ 5191644  
 www.skubich.de

**Wir bieten Ihnen komplette Lösungen Ihrer Lagerprobleme ...**

- Über 50 Jahre Berufserfahrung für Lagereinrichtungen!
- Montage - Abbau - Umbau
- Eigene Fertigung nach Maß für Sonderbedarf!
- Schnelle Lieferung ab Lager Fürth
- Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an gebrauchten Regalen zu Niedrigstpreisen!
- Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne.

**Paul Barstein Lagertechnik GmbH & Co. KG • Hafenstr. 27 • 90768 Fürth • Tel. 0911/75 75 88 • Fax 73 91 01**

Beachten Sie unser  
 Special in der  
 Dezember-Ausgabe der WiM:  
**Recht**  
 Tel. 0911/5203-355  
 (Rüdiger Sander)