

Check-Liste PC-Arbeitsplatz

Wenn die Augen **brennen**, der Kopf **brummt**, der Nacken **steif** ist, die Schultern **verspannt**, der Rücken **schmerzt** und die Beine schwer sind wie Blei, verlangen diese Symptome Beachtung.

Nicht immer ist der Arbeitsdruck oder das Wetter schuld!

Sehr oft führen **unpassend eingestellte Arbeitsmöbel** zu Körperfehlhaltungen und damit zu oben genannten Beschwerden

Lernen Sie als Erstes Ihren **Arbeitsstuhl** und seine **Einstellmöglichkeiten** kennen!

Wie Sie sitzen, wirkt sich direkt auf Ihr Wohlbefinden aus.

Ergonomie heisst körpergerecht arbeiten:

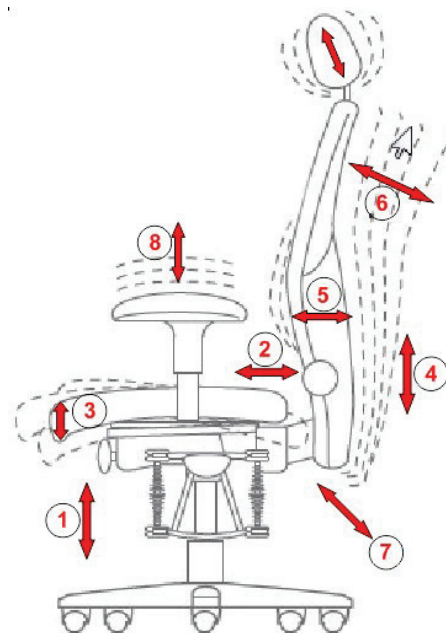
Ihre **Körpergrösse** und individuellen Proportionen **bestimmen Sitz- und Arbeitshöhe**.

Die **angepasste Höheneinstellung** der Arbeitsmittel wie Tisch, Stuhl und Bildschirm ermöglichen eine **körpergerechte Haltung**.

Dementsprechendes Platzieren von Arbeitswerkzeugen wie Tastatur, Maus, Monitor / Laptop und den Einsatz von Hilfsmittel, z.B. Laptopständer, Vorlagenhalter, Monitorerhöhung, Handgelenkauflagen und Fussstützen unterstützen eine gesunde Körperhaltung und **verringern Fehlhaltungen**.

Die geordnete Gestaltung des Arbeitsplatzes bringt **Effizienz**.

Schaltet man Störquellen wie blendendes Licht oder Lärm aus, kann man **konzentriert arbeiten**.



Quelle Haider Bioswing

Arbeitsstuhl:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Sitzhöhe | stellen Sie den Stuhl höchstmöglich ein, so dass Sie mit den Füßen einen guten Bodenkontakt behalten und gleichzeitig mit dem Rücken anlehnen können |
| 2. Sitztiefe | wählen Sie die Sitztiefe so, dass Sie zwischen Sitz-Vorderkante und Ihrer Kniebeuge minimum 3 Finger breit Platz haben |
| 3. Sitzneigung | verhindert Druckstellen der Sitz-Vorderkante und ermöglicht ein zusätzliches Höherstellen und Öffnen des Beckens |
| 4. Rückenhöhe | stützen Sie Ihr Kreuz |
| 5. Kreuzstütze | unterstützt ein Hohlkreuz zusätzlich |
| 6. Rückenneigung | stellen Sie die Rückenlehne Ihren Bedürfnissen entsprechend ein |
| 7. Bewegtes Sitzen | optimieren Sie die Bewegungseinstellung Ihrem Körpergewicht entsprechend |
| 8. Armlehnen | bei aufrechter Sitzhaltung entspricht die Armlehnenhöhe beim angewinkelten Arm (90°) der Höhe des Ellbogens.
Achten Sie auf entspannte Schultern |

Alle Rechte sind bei RückenPro®. Abdruck auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung.

Arbeitstisch:

Tischhöhe die Arbeitshöhe ergibt sich aus der vorangegangenen Stuhleinstellung. Wenn Sie aufrecht sitzen und Ihre Unterarme im 90° Winkel anheben (bei entspannten Schultern), ergibt die Höhe des Ellbogen die Arbeitshöhe. Dieselbe Einstellung gilt auch wenn Sie stehend arbeiten

Bildschirm:

Monitor Höhe: Bildschirmoberkante ca. 5-10cm unter Augenhöhe
Neigung: den oberen Teil des Bildschirms leicht nach hinten neigen
Abstand: je nach Bildschirmgröße und Sehstärke ist eine Distanz von 50-80cm ideal

Platzierung Blickrichtung parallel zum Fenster ist vorteilhaft

Schriftzeichen Schriftzeichengröße Ihrer Sehstärke entsprechend auswählen

Tastatur / Maus:

Tastatur der Abstand der Tastatur zur Tischkante sollte min. 10cm bis max. Ellbogenlänge betragen, so dass Sie in entspannter Körperhaltung arbeiten

Maus Achten Sie auf eine lockere Handhaltung und platzieren Sie die Maus auf Höhe der Tastatur

Vorlagen- / Konzepthalter:

Vorlagenhalter sind für Arbeiten mit Papier empfehlenswert. Er wird in gerader Linie zwischen Bildschirm und Tastatur platziert. Damit erreichen Sie eine Aufrichtung Ihrer Körperhaltung und verhindern ungesunde Verdrehungen der Wirbelsäule

Handgelenkauflagen:

für Tastatur vermeiden Druckbelastungen der Handgelenke. Durch die Gewichtsabgabe der Arme ist die Entlastung bis in die Schultern spürbar

für Maus Druckbelastungen des Handgelenkes durch den Tisch entfallen und Schulterverspannungen werden verringert

Fussstütze:

Fussstütze eignet sich für den Höhenausgleich und verringert Druckstellen an der Unterseite der Oberschenkel

Alle Rechte sind bei RückenPro®. Abdruck auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung.