

Bildschirmarbeitsplatz

Allgemeine Informationen

Sitzende Körperhaltungen sind in Landwirtschaft, Forst und Gartenbau beim Führen von Arbeitsmaschinen vorzufinden. Aber auch die administrativen Arbeiten des Alltags finden häufig im Sitzen statt. Dabei ist das Sitzen die ungünstigste Form der menschlichen Körperhaltung und sollte auf ein Minimum reduziert werden.

Empfehlungen

Der Kopf ist leicht nach vorne geneigt und der obere Bildschirmrand befindet sich in Augenhöhe.

Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt zwischen 50 und 90 cm.

Die Oberschenkel sind waagrecht und liegen ganz auf der Sitzfläche auf. Das Knie bildet einen Winkel von 90°.

Optimal ist eine leicht nach vorne geneigte Sitzfläche. Zwischen Kniekehle und Vorderkante der Sitzfläche sollten mindestens zwei Fingerbreit Luft sein.

- Der Rücken sollte einen festen Kontakt zur Lehne haben. Die Lehne sollte eine dynamische Sitzfunktion ermöglichen.
- Die Arme liegen im Winkel von 90° auf dem Tisch auf.
- Der Abstand zwischen Tastatur und Schreibtischkante beträgt 10 bis 15 cm.
- Möglichst oft den Sitzvorgang unterbrechen, z. B. durch Aufstehen beim Telefonieren usw.
- Um den Arbeitsplatz variabel zu gestalten, eignen sich auch Stehpulte.

