

Hilfreiche Tipps zur Einstellung des Arbeitsplatzes

Den Arbeitsplatz einrichten



Stuhlhöhe: Stellen Sie die Höhe Ihres Stuhls so ein, dass Ihre Füsse flach auf dem Boden stehen, Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden.



Rückenlehne: Die Rückenlehne sollte so eingestellt sein, dass Sie ohne Kraftaufwand nach hinten lehnen können. Trotzdem sollte Sie genug Widerstand geben, so dass die Ausbuchtung bei aufrechtem Sitzen ihr Kreuz stützt.



Tischhöhe: Wenn Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl sitzen, sollte die Tischhöhe so eingestellt sein, dass die Unterarme locker auf der Tischfläche aufliegen, ohne die Schultern anzuheben.



Bildschirm: Stellen Sie Ihren Bildschirm gerade vor sich hin, damit Sie Ihren Kopf nicht seitlich abdrehen müssen. Die Höhe sollte so eingestellt sein, dass der obere Bildschirmrand 10 cm (ca. eine Handbreit) unter der Augenhöhe liegt. Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte mindestens eine Armlänge betragen. Stellen Sie den Bildschirm nicht näher, erhöhen Sie stattdessen die Schriftgrösse, wenn Sie Texte am Bildschirm nicht gut lesen können.



Tastatur und Maus: Die Tastatur sollte parallel vor Ihnen liegen. Die Distanz zur Tischkante sollte 10 bis 15 Zentimeter betragen. Halten Sie zudem die Maus so nahe wie möglich bei der Tastatur.

Mobiles Arbeiten einrichten



Notebook: Stellen Sie Ihr Notebook, wenn möglich, auf einen Tisch oder eine feste Unterlage. Die «Arbeitshaltung» mit dem Notebook auf den Oberschenkeln ist nicht zu empfehlen. In dieser Haltung treten schnell Schulter- und Nackenbeschwerden auf. Nutzen Sie eine separate Tastatur und zusätzlich eine Maus, wenn Sie am Notebook arbeiten.



Tablets: Stellen Sie das Tablet in Höhe und Winkel (ca. 45 Grad) so auf, dass die Haltung des Nackens möglichst gerade ist. Verwenden Sie beim Schreiben von längeren Texten eine externe Tastatur und Maus, damit Sie beim Tippen wieder den gewohnten Druckpunkt erhalten.

Quellen: Suva, Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz.

Bakker Elkhuizen, Komfortables Arbeiten mit dem Notebook. Komfortabel und produktiv am Tablet arbeiten.