



### Ergonomie am Arbeitsplatz

Ergonomie ist die Wissenschaft von der menschlichen Arbeit. Sie zielt darauf ab, die Arbeitsbedingungen den Menschen anzupassen. Auch den Komponenten eines Arbeitsplatzes ist diesbezüglich Beachtung zu schenken.

Der **Bildschirm** sollte strahlungsarm sein und nicht flimmern, da dies Kopfschmerzen verursacht und die Augen überanstrengt. Flachbildschirme sind flimmerfrei. Um Verspannungen im Bereich von Schulter und Nacken vorzubeugen, wird der integrierte Schwenkfuß des Monitors so eingestellt, dass man frontal auf den Bildschirm schaut. Die oberste Lesezeile darf deshalb nicht oberhalb der Augenhöhe liegen. Bildschirme sollten so aufgestellt sein, dass keine Reflexionen auf dem Monitor durch Beleuchtung oder Fenster entstehen. Die Blickrichtung parallel zum Fenster ist ideal.

Die **Tastatur** muss variabel anzuordnen und leicht neigbar sein. Vor der Tastatur braucht man Platz für das Auflegen der Hände. Zu stark abgewinkelte Hände verengen die Blutbahnen im Handgelenk und verursachen Schmerzen. Nach neuen Erkenntnissen sollte die Tastatur geteilt sein. Das Tastenfeld spaltet sich in je einen Block für die linke und rechte Hand. Die Hände liegen demnach weiter auseinander, werden nicht abgewinkelt und verbleiben in ihrer natürlichen Haltung.

Die Höhe des **Arbeitstisches** ist dann richtig eingestellt, wenn die Unterarme flach auf dem Tisch liegen können und dabei die Schultern nicht hochgezogen werden. Der Arbeitstisch sollte zweiundsiebzig Zentimeter hoch und höhenverstellbar sein. Ist er es nicht, kann eine Fußstütze den notwendigen Ausgleich zwischen Tischhöhe und Fußboden herstellen und damit eine einwandfreie Sitzhaltung ermöglichen.

Ergonomische **Bürostühle** verfügen über eine Rückenlehne, die den Oberkörper ständig abstützt, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dabei folgt sie allen natürlichen Bewegungen und ermöglicht dynamisches Sitzen. Dynamisches Sitzen ist entspannend, indem die Rückenlehne gelöst wird, damit man sich auch nach hinten lehnen kann. Beim richtigen Sitzen sollten Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.

Der Raum sollte möglichst gleichmäßig hell sein, damit sich das Auge nicht ständig neu einstellen muss. Am Bildschirmarbeitsplatz reicht eine **Beleuchtung** in Tischhöhe von etwa fünfhundert Lux aus.

Eine angenehme **Raumtemperatur** liegt bei zweiundzwanzig Grad. Fenster sollten geöffnet werden können und möglichst über Sonnenschutzvorrichtungen verfügen.