



Übung 40

Übungstexte (2)

Ergonomie ist eine Wissenschaft, die sich mit menschlicher Arbeit beschäftigt. In den nachfolgenden 2 Texten erfährst du, wie ein Computerarbeitsplatz optimal beschaffen sein sollte.

Mache dir Gedanken darüber, ob dein Arbeitsplatz zu Hause den Regeln entspricht oder was du tun kannst, um möglichst optimale Arbeitsbedingungen zu erreichen.

Aufgaben

1. Erfasse den **Fließtext** (10 Minuten).
2. Werte deine Arbeit aus; kontrolliere Anschlagszahl und Fehler.
3. Schreibe den Text fertig und **speichere** ihn.

Text 1 – Ergonomie am Arbeitsplatz

Ergonomie ist die Wissenschaft von der menschlichen Arbeit. 63
Sie zielt darauf ab, die Arbeitsbedingungen den Menschen 123
anzupassen. Auch den Komponenten eines Arbeitsplatzes ist 183
diesbezüglich Beachtung zu schenken. Der **Bildschirm** sollte 245
strahlungsarm sein und nicht flimmern, da dies Kopfschmerzen 307
verursacht und die Augen überanstrengt. Flachbildschirme 366
sind flimmerfrei. Um Verspannungen im Bereich von Schultern 430
und Nacken vorzubeugen, wird der integrierte Schwenkfuß des 492
Monitors so eingestellt, dass man frontal auf den Bildschirm 555
schaut. Die oberste Lesezeile darf deshalb nicht oberhalb der 619
Augenhöhe liegen. Bildschirme sollten so aufgestellt sein, 680
dass keine Reflexionen auf dem Monitor durch Beleuchtung oder 745
Fenster entstehen. Die Blickrichtung parallel zum Fenster ist 811
ideal. Die **Tastatur** muss variabel anzuordnen und leicht 870
neigbar sein. Vor der Tastatur braucht man Platz für das 930
Auflegen der Hände. Zu stark abgewinkelte Hände verengen die 995
Blutbahnen im Handgelenk und verursachen Schmerzen. Nach neuen 1062
Erkenntnissen sollte die Tastatur geteilt sein. Das Tastenfeld 1129
spaltet sich in je einen Block für die linke und rechte Hand. 1193
Die Hände liegen demnach weiter auseinander, werden nicht 1253
abgewinkelt und verbleiben in ihrer natürlichen Haltung. 1310