

# Covid-19-Spezial

**AmZ** ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM  
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH

## ERGONOMIE: SO SITZEN SIE RICHTIG AM PC

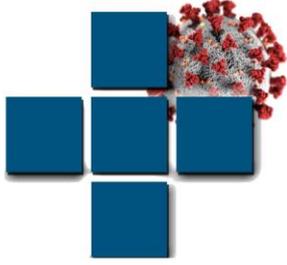
### Tipps für einen ergonomischen PC-Arbeitsplatz

**So sitzen Sie richtig**

**Ergonomie am PC-Arbeitsplatz**

- 1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
- 2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
- 3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- 4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte im rechten Winkel zum Fenster stehen.
- 5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.

- ① **HÖHE VON SCHREIBTISCH UND STUHL RICHTIG EINSTELLEN:** Bei der Höheneinstellung sollte man darauf achten, dass Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme im rechten Winkel zueinanderstehen. Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.



# Covid-19-Spezial

**AmZ** ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM  
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH

- ① **DYNAMISCH SITZEN:** Ein guter Bürostuhl ist höhenverstellbar und hat eine flexible Lehne, die sich den Bewegungen des Nutzers anpasst. Die Füße benötigen eine feste Auflage. Bei kleineren Menschen kann eine Fußbank sinnvoll sein.
  
- ① **AUSREICHEND ABSTAND ZUM BILDSCHIRM EINHALTEN:** PC-Nutzer sollten einen Sichtabstand von mindestens 50 Zentimeter zum Monitor einhalten. Bei größeren Geräten kann die Entfernung bis zu 80 Zentimeter betragen.
  
- ① **NOTEBOOK UND TABLET-PC:** Immer mehr Computernutzer arbeiten regelmäßig an einem mobilen Notebook oder einem Tablet-PC. Die tragbaren Geräte haben kleinere Displays, zudem sind Tastatur, Bildschirm und Maus fest miteinander verbunden. Ergonomisch hat das Nachteile, da die Arbeitshaltung eingeschränkt ist. Empfehlenswert ist daher, beim stationären Einsatz von Notebooks eine externe Tastatur, eine Maus und möglichst einen externen Monitor anzuschließen. Für Tablet-PCs gibt es als Zubehör Halterungen für den Monitor und externe Tastaturen, die das Arbeiten bequemer machen.
  
- ① **BELEUCHTUNG VON DER SEITE:** Der Arbeitsplatz sollte ausreichend Tageslicht erhalten und der Bildschirm im rechten Winkel zum Fenster stehen. Damit werden Blendungen und Reflexionen vermieden, die das Auge belasten und zu Ermüdung führen können. Bei zu hellem Licht sollten Sonnenschutzvorrichtungen verwendet werden.
  
- ① **IN BEWEGUNG BLEIBEN:** Der Mensch ist nicht zum Dauersitzen geschaffen. Sorgen Sie in Ihrem Arbeitsalltag für ausreichend Bewegung. Ein kurzes Übungsprogramm kann dabei helfen.