

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

1

Bildschirmhöhe:

Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen

2

Sichtabstand zum Bildschirm:

Der Sichtabstand zum Monitor sollte mindestens 50 cm betragen

3

Tastatur und Maus:

Die Ellenbogen und Handflächen befinden sich auf einer Höhe mit den Ellenbogen. In der Ellenbogenbeuge ist ein 90 Grad Winkel.

4

Arme und Beine:

Zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ebenfalls ein 90 Grad Winkel sein. Durch ein leichtes nach vorne Kippen des Beckens fällt das aufrechte Sitzen leichter.



5

Füße:

Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. kann hier ein Fußhocker benutzt werden.



Beleuchtung:

Tageslicht und indirektes Licht



Temperatur:

Die optimale Temperatur liegt zwischen 20 und 22 Grad.



Luftfeuchtigkeit:

Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40-60%.



Arbeitsplatzgröße:

Der Arbeitsplatz sollte mindestens 80x160cm groß sein.



Schreibtischhöhe:

19-28 cm über Sitzhöhe



Sitzhöhe und Sitzbreite:

Die Sitzhöhe sollte 42-53 cm betragen. Die Sitzbreite sollte zwischen 40-48 cm breit sein.