



Der ergonomische Bildschirmarbeitsplatz

1. Tiefe der Sitzfläche

Die Kniekehle bleibt frei, die Beine werden soweit wie möglich unterstützt.

2. Sitzhöhe

Die volle Fußfläche steht auf dem Fussboden.

3. Neigung der Sitzfläche

Die Sitzfläche ist nach hinten leicht abfallend: > 10°

4. Sitzwinkel

Winkel < 90° zwischen Lehne und Sitz im Bereich des Beckens.

5. Beckenstütze

auf Gürtelhöhe.

6. Höhe der Armlehne

Die Ellenbogen liegen entspannt und bei hängenden Schultern auf den Armlehnen.

7. Winkel der Rückenlehne

Oberhalb (!) des Beckens > 100°.

8. Sehabstand

50-70 cm, u.a. abhängig von der Zeichengröße.

9. Sehwinkel

20-50° Neigung unter waagrecht.

10. Betrachtungswinkel

Der obere Winkel zwischen Blickrichtung und Vorlagen bzw. Bildschirm ist > 90°.

11. Platzierung Vorlagenhalter

Zwischen Tastatur und Monitor.

12. Höhe des Schreibtisches

Schreibfläche auf gleicher Höhe wie die Armlehnen.

13. Tiefe der Schreibtisches

Oberfläche ≥ 80 cm.