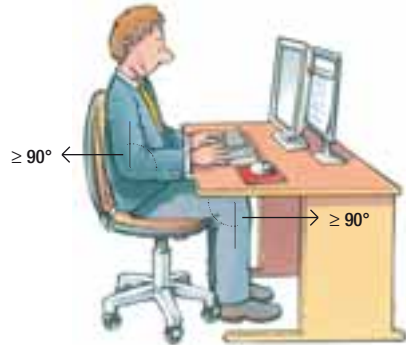


# Sitze ich richtig?

Wissen Sie, wie Sie Ihren Stuhl in der Höhe verstellen können? Ist Ihr Schreibtisch auch höhenverstellbar? Informieren Sie sich bitte.



**Sie sitzen an einem Schreibtisch mit einer festen Höhe:**  
Setzen Sie sich bitte normal auf Ihren Arbeitsstuhl und testen Sie:

1. Meine Oberarme hängen locker herab und meine Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur. Oberarme und Unterarme bilden einen Winkel von 90° oder mehr.

stimmt  stimmt nicht

Wenn Sie nicht so sitzen, stellen Sie bitte Ihren Stuhl in der Höhe entsprechend ein.

2. Auch Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von 90° oder mehr bilden. Dabei können Sie die Füße ganzflächig auf den Boden stellen.

stimmt  stimmt nicht

Hängen Ihre Füße in der Luft, kann Ihnen eine Fußstütze helfen.

**Sie sitzen an einem höhenverstellbaren Schreibtisch:**  
Zuerst prüfen Sie Ihre Sitzhaltung:

1. Mein Stuhl ist so eingestellt, dass sich die Sitzfläche in Kniehöhe befindet und Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° oder mehr bilden.

stimmt  stimmt nicht

Wenn nicht, passen Sie die Sitzhöhe an.

Dann prüfen Sie, ob die Tischhöhe stimmt:

2. Meine Oberarme hängen locker herab und meine Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur. Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von 90° oder mehr.

stimmt  stimmt nicht

Passen Sie bitte die Tischhöhe an.

Was meinen Sie, welche der vier Sitzhaltungen ist zu empfehlen?



1.



2.



3.



4.

4. Das dynamische Sitzen ist richtig. Wenn Sie häufig Ihre Sitzhaltung ändern und öfter zwischendurch auch einmal aufstehen, tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – und Ihrer Gesundheit auch.

Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird. Informieren Sie sich deshalb auch über die Verstellmöglichkeiten der Rückenlehnenneigung.

# Muss es immer Sitzen sein?



Erinnern Sie sich selbst daran:

Öfter mal aufstehen und gehen ist gesund. Falls Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch haben, arbeiten Sie ruhig eine Zeit lang im Stehen, wenn nicht, können Sie im Stehen telefonieren oder Ihre Unterlagen sortieren.



**Auch Gehen ist eine gute Abwechslung:**

Statt den Fahrstuhl zu nehmen, benutzen Sie die Treppe, statt Kollegen eine E-Mail zu schreiben, gehen Sie zu ihnen hin.

In kleineren Pausen können Sie auch Gymnastik machen. Das Faltblatt »Gymnastik im Büro« der VBG gibt Ihnen dafür Tipps.

# Steht auf meinem Schreibtisch alles richtig?

1. Messen Sie doch bitte einmal, wie groß der Abstand ist zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm ..... cm  
der Vorlage ..... cm  
der Tastatur ..... cm

Die Abstände sollen möglichst gleich sein und je nach Arbeitsaufgabe mindestens 50 cm, höchstens 80 cm betragen.



2. Messen Sie bitte, wie weit Ihre Tastatur von der Tischkante entfernt ist. .... cm

Ihre Tastatur muss 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit Sie Ihre Handballen in Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch legen können. Das entspannt Schulter- und Nackenmuskeln.

Alle Arbeitsmittel, die Sie ständig bei der Arbeit am Bildschirm benötigen, sollten sich direkt vor Ihnen befinden. Alles andere kann seitlich angeordnet werden. Wenn Sie das eine oder andere weiter entfernt ablegen, müssen Sie öfter einmal aufstehen und tun damit etwas für Ihre Gesundheit.

Achten Sie darauf, dass Ihr Bildschirm direkt auf dem Tisch und nicht zu hoch steht, zum Beispiel auf dem Rechner. Dann können Sie den Bildschirm mit einem leicht nach unten gerichteten Blick entspannt betrachten. So lesen wir normalerweise auch Bücher, denn das ist die natürliche Lesehaltung.

# Ist mein Bildschirm richtig eingestellt?

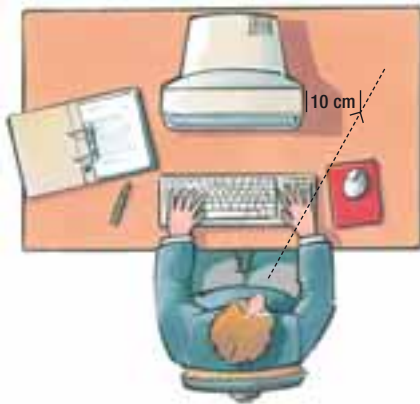
1. Ihr Bildschirm soll nicht flimmern, damit Sie keine Kopfschmerzen bekommen und Ihre Augen nicht tränen oder brennen.

Wenn Sie einen LCD-Bildschirm haben, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Bildschirm wegen seiner besonderen Anzeigetechnik nicht flimmert.

Falls Sie einen Kathodenstrahl-Bildschirm benutzen, können Sie selbst testen, ob er flimmert:

**Schauen Sie etwa 10 cm neben den Bildschirm und beobachten Sie ihn, ohne die Augen auf den Bildschirm zu richten.**

**Wenn der Bildschirm flimmert, versuchen Sie in der Systemsteuerung des Betriebssystems eine Bildwiederholfrequenz von 85 Hz oder mehr einzustellen.**



2. Wann immer möglich, sollten Sie dunkle Schrift auf hellem Untergrund verwenden (**Positivdarstellung**).

Helle Zeichen auf dunklem Untergrund (**Negativdarstellung**) sollten Sie nicht einstellen. In der Negativdarstellung sind die Zeichen auf dem Bildschirm nicht optimal zu erkennen. Außerdem stören Spiegelungen erheblich mehr als in der Positivdarstellung.

3. Die Buchstaben auf Ihrem Bildschirm müssen groß genug sein. Die Großbuchstaben sollen bei einem Sehabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß sein.

**Messen Sie doch einmal nach.**



# Steht mein Bildschirm „im richtigen Licht“?

**Überprüfen Sie bitte Ihren Arbeitsplatz:**

1. Blicken Sie Richtung Fenster, wenn Sie auf Ihren Bildschirm schauen?  
Ja  Nein
2. Spiegelt sich ein Fenster oder eine Leuchte im Bildschirm oder auf der Arbeitsfläche?  
Ja  Nein

Haben Sie eine oder beide Fragen mit **Ja** beantwortet, werden Ihre Augen zu sehr belastet. **Stellen Sie deshalb Ihren Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster auf.**

Bei Leuchten, die nach unten abstrahlen, ist es sinnvoll, wenn Sie nicht direkt unter ihnen, sondern zwischen den Leuchtenreihen sitzen. So fällt das Licht von der Seite ein und die Gefahr, dass Sie geblendet werden oder die Leuchten sich im Bildschirm spiegeln, ist geringer.

**Verwenden Sie den Lichtschutz am Fenster, wenn Sie das Sonnenlicht blendet oder es die Bildschirmanzeige stört.**



Wenn Sie eine Tischleuchte nutzen, soll der restliche Raum nicht dunkel sein. Sonst müssen sich Ihre Augen ständig an unterschiedliche Helligkeiten im Raum anpassen.

# Gesund arbeiten am PC

## Testen Sie Ihren Arbeitsplatz



Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen in Nacken und Schultern – das muss nicht sein. Tragen Sie selbst zu Ihrer Gesundheit bei.

Eisenbahn-Unfallkasse **EUK**  
Sicher arbeiten – es lohnt zu leben

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der VBG