

Dezember 2011

# Einstellungssache

## Tipps zur Bildschirmarbeit



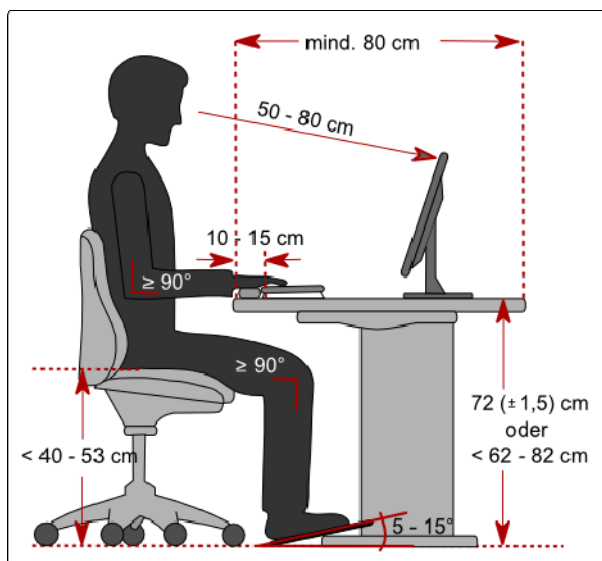
Auf Computer kann in der heutigen Arbeitswelt kaum noch verzichtet werden. Viele Arbeiten werden durch Computer, Laptops oder Tablets leichter und schneller erledigt. Trotzdem fühlt sich so mancher nach einem Arbeitstag am Rechner müde und ausgelaugt. Die Augen brennen, der Rücken schmerzt und die Arme und Finger sind steif vom vielen Tippen, Klicken und Scrollen.

Doch der Tag am Rechner ist oft genug noch nicht vorbei – zu Hause geht es weiter: Facebook und Co., Emails, Foren, Spiele, Chat, Verwaltungsarbeiten für das Ehrenamt, ... nicht selten wird so ein 10-, 12- oder 14-Stunden Tag am Rechner daraus.

### Maß halten!

Für die ergonomische Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen im Büro gibt es klare Regelungen:

Blickrichtung parallel zu Fenstern, Nennbeleuchtungsstärke mindestens 500 Lux in Höhe der hellen, matten Tischfläche, Blendungen durch Sonnenlicht werden ausgeschlossen.



**Abbildung:**  
**Die zur Zeit empfohlenen Abmessungen und Abstände**

Die Regelungen sollten auch bei Einrichtung von Büroarbeitsplätzen in Rettungswachen Anwendung finden, wenn ein nicht unwesentlicher Teil der Arbeitszeit vor dem Bildschirm verbracht wird. Auch die Büroarbeitsplätze in Unterkünften der Rotkreuzgemeinschaften sollten sich idealerweise an den bewährten Standards orientieren.

Auch zu Hause ist eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes sinnvoll, um ungesunde Belastungen und damit körperliche Beschwerden zu vermeiden.

Unfallversicherungsträger und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bieten eine Fülle von Informationen, die bei der Gestaltung von Büroarbeitsplätzen, auch im häuslichen Bereich, helfen.

### Mach mal Pause!

Wer viel sitzt, sollte jede Gelegenheit zur Bewegung nutzen: Briefe lassen sich im Stehen öffnen, auch bei einem Telefonat muss man nicht zwangsläufig sitzen.

Regelmäßige Tätigkeitswechsel, kurze Pausen, aktive Erholung und körperlicher Ausgleich zur täglichen Routine sind notwendig, um langfristig Schmerzen vorzubeugen.

Auch die Augen sind für jede kleine Pause dankbar. Nutzen Sie die kleinen Wartezeiten, die durch das Computersystem entstehen, um Ihre Augen bewusst vom Bildschirm abzuwenden.

Schauen Sie während der Arbeit ab und zu mal bewusst aus dem Fenster und lassen Sie den Blick in die Weite schweifen. Das entspannt die Augen. Und gähnen Sie zwischendurch herzhaft. Das lockert die Gesichtsmuskulatur und befeuchtet die Augen.

**Linktipps aus dem WWW**

Portal „Büroarbeit“ der BAuA

► <http://www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Bueroarbeit/Bueroarbeit.html>

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz – Ein Lernprogramm der SUVA (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt)

► <http://www.suva.ch/files/wbt/index.html>

**TIPP****Auf Laptops / Tablets als  
Bildschirmarbeitsplatz  
verzichten!**

Ist dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich, sollte in jedem Fall eine externe Tastatur / Maus eingesetzt werden. Im Fachhandel sind geeignete Dockingstationen / Halterungen erhältlich, die das ergonomische Aufstellen am Arbeitsplatz ermöglichen.

Laptops und Tablett-PCs sind in der Regel nur für kurzfristige Tätigkeiten unterwegs geeignet.

Mit dem Laptop auf den Knien kann keine adäquate, ergonomische Arbeitshaltung erreicht werden.

**TIPP****Maß halten!**

Die oberste Zeile des Bildschirms sollte etwas (ca. 5 cm) unter Augenhöhe liegen.

Der Sehabstand zum Bildschirm sollte 50 cm nicht unterschreiten und ist abhängig von der Bildschirmgröße und einem eventuellen Mehr-Fenster-Betrieb der Software.

Tisch und Stuhl sollten so eingestellt sein, dass sich eine angenehme Sitzhaltung ergibt, bei der Arme und Beine mit 90 Grad oder mehr angewinkelt sind. Sitzt man zu niedrig, zieht man unwillkürlich die Schultern hoch, was zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich führen kann.

Sitzt man dagegen zu hoch, landet man zwangsläufig im Rundrücken und das heißt auf Dauer Haltungsschäden und Rückenschmerzen. Ist der Tisch nicht in der Höhe verstellbar, kann bei kleineren Personen eine Fußstütze erforderlich sein.

Zwischen Tischkante und Tastaturrand sollte ein etwa 10 bis 15 cm breiter Auflagebereich für die Handballen liegen.

Die Tastaturzeile „a-s-d-f“ sollte idealerweise 3 cm über der Tischplatte liegen. Zur entspannteren Handhaltung ist eine Handballenauflage sinnvoll.

**TIPP****Augenstress vermeiden!**

Für die Tastatur und Bildschirmdarstellung sollte die „Postiv-Darstellung“ (dunkle Buchstaben auf hellem Grund) gewählt werden. Die Buchstaben auf dem Bildschirm sollten so groß dargestellt sein, dass sie gut lesbar sind.

Andauernder Konzentration auf den Bildschirm kann zum „Vergessen“ des Lidschlages führen. Um das Austrocknen der Augenoberfläche zu vermeiden, sind abwechslungsreiche Tätigkeiten und rechtzeitige Pausen sinnvoll. Auch bewusstes Blinzeln kann helfen.

**TIPP****Spiegelungen und  
Reflexionen vermeiden!**

Steht der Monitor günstig im Raum, ist den Augen schon ein gutes Stück geholfen. Generell gilt: Zwischen Bildschirmdarstellung und Arbeitsumgebung dürfen keine allzu großen Helligkeitsunterschiede herrschen. Anstrengend wird es für die Augen vor allem dann, wenn der Bildschirm genau vor dem Fenster steht. Genauso schlecht ist ein Fenster im Rücken. Jalousien können im privaten Umfeld eine Hilfe sein.

Weder Tageslicht noch Umgebungslicht dürfen sich im Monitor spiegeln (bei ausgeschaltetem Bildschirm prüfen!

**Literaturhinweise**

GUV-I 560 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“

► <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/i-650.pdf>

Faltblatt „Gesund arbeiten am PC“ (VBG)

► [http://www.vbg.de/apl/vbg/faltblatt\\_gesundampc/titel.htm](http://www.vbg.de/apl/vbg/faltblatt_gesundampc/titel.htm)

Literatursammlung der VBG zur Büro- und Bildschirmarbeit

► <http://www.vbg.de/downloads?step=8>

Baustein „A190 – Bildschirmarbeitsplätze“, BG-Bau

► [http://www.bgbau-medien.de/bausteine/a\\_190/a\\_190.htm](http://www.bgbau-medien.de/bausteine/a_190/a_190.htm)

Merkblatt „M026 – Bildschirmarbeitsplätze“  
AUVA (Allgemeine Unfallversicherungsanstalt),  
Wien

► [http://www.auva.at/mediaDB/MMDB143554\\_M026.pdf](http://www.auva.at/mediaDB/MMDB143554_M026.pdf)