

## Ergonomisch arbeiten

Die Bildschirmarbeit sollte durch Kurzpausen und Tätigkeitswechsel (Mischarbeit wie Telefonieren im Stehen, Ordnen, Gespräche...) immer wieder kurz unterbrochen werden. Etwa alle 15 Minuten aus dem Fenster bzw. in die Ferne schauen. Die Tastatur vor den Bildschirm und nicht seitlich von diesem aufstellen.

## Angebote und Leistungen desBÄD

- Sehtest und arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Grundsatz G 37 - Bildschirmarbeitsplatz der DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung)
- Probesitzen auf diversen Modellen von Bürodrehstühlen
- Probesitzen und -stehen an höhenverstellbaren und elektromotorisch verstellbaren Tischen
- Alternative Eingabemittel für den Bildschirmarbeitsplatz
- Ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes
- bei Bedarf Begehungen des Bildschirmarbeitsplatzes.
- spezielle Bildsachir Brillen

## Links

- <http://www.ba.tu-berlin.de>  
[www.tu-berlin.de/?34185](http://www.tu-berlin.de/?34185)
- <http://www.arbeits-umweltschutz.tu-berlin.de>  
[www.tu-berlin.de/?17869](http://www.tu-berlin.de/?17869)
- <http://www.ergo-online.de>  
(Arbeitsplatz, Büroraum)
- <http://www.vbg.de>  
(Downloads Medien, Büroarbeitsplatz)
- <http://www.ergonetz.de>

## Kontakte

Bei Beratungsbedarf wenden Sie sich bitte an

- den Betriebsärztlichen Dienst - BÄD -
- die Sicherheitsingenieure - SDU -
- Frau Kindermann - IV D 7 - Einkauf

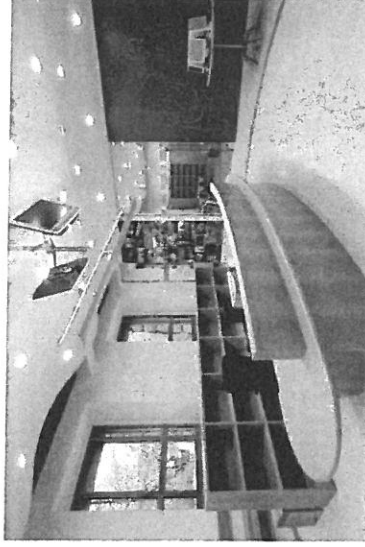
Telefon: BÄD 030 314 25080  
SDU 030 314 21200  
IV D7 030 314 22802

Stand: 3/2013



## Wohin mit dem Bildschirm?

- Ergonomie am PC -



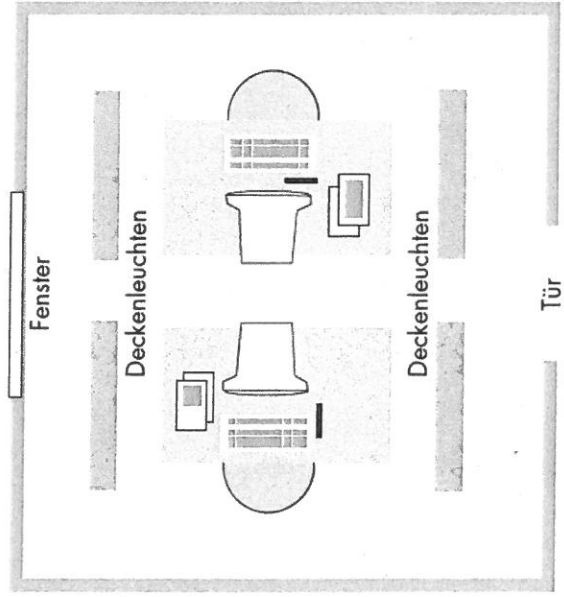
© TU Berlin

## Betriebsärztlicher Dienst

Hauptgebäude Raum H 7128  
Straße des 17. Juni 135 - 10623 Berlin  
Tel.: 030 314 25080 - Fax: 030 314 73627  
E-Mail: [baed@ba.tu-berlin.de](mailto:baed@ba.tu-berlin.de)  
Internet: [www.ba.tu-berlin.de](http://www.ba.tu-berlin.de)

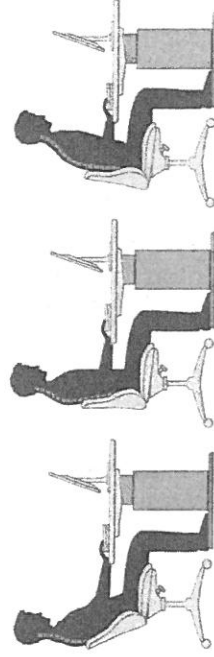
## Arbeitstisch

- Tischbreite: 180 cm, mindestens 160 cm
- Tischtiefe: mindestens 80 cm bei TFT-Monitoren (sog. Flachbildschirmen), bei CRT-Monitoren (sog. Röhrengeräten) mindestens 100 cm
- Tischhöhe: 72 cm oder höhenverstellbarer Tisch
- Matte Tischoberfläche ohne Spiegelungen
- Ausreichende Beinfreiheit
- Aufstellung möglichst senkrecht zum Fenster
- Rollcontainer bevorzugt



## Arbeitsstuhl und richtiges Sitzen

- Höhenverstellbarer und gefederter Bürostuhl mit 5-Rollen-Untergestell
- Gepolsterte Sitzfläche mit abgerundeter Vorderkante
- Höhenverstellbare Rückenlehne oder verstellbarer Rückenlehnen-Lendenwulst
- Dynamisches Sitzen mittels beweglicher Rückenlehne (s. unten!)
- Oberschenkel horizontal bzw. entsprechend der evtl. Sitzneigung
- Unterarme etwa waagrecht oder nach vorne leicht abfallend
- Hände in Tastaturhöhe
- Evtl. höhenverstellbare Armstützen möglichst tief einstellen, damit die Schultern nicht gestaucht werden
- Kniegelenke und Ellbogengelenke ca. in einem Winkel von 90°-100° gebeugt
- Volle Auflage der Füße auf den Fußboden, sonst ergonomische Fußstütze verwenden



hintere  
Sitzposition

mittlere

vordere

## Aufstellung des Bildschirms

- Bildschirm mittig und niedrig aufstellen
- Blickneigung nach unten wird empfohlen
- Bildschirm ca. 50 bis 80 cm von den Augen entfernt
- Einfall des Tageslichts von der Seite (Gegenlicht blendet, Licht von hinten führt zu Spiegelungen oder Kontrastminderung)
- Bildschirmdiagonale mind. 15 Zoll (38 cm)
- Bild stabil und flimmerfrei

