

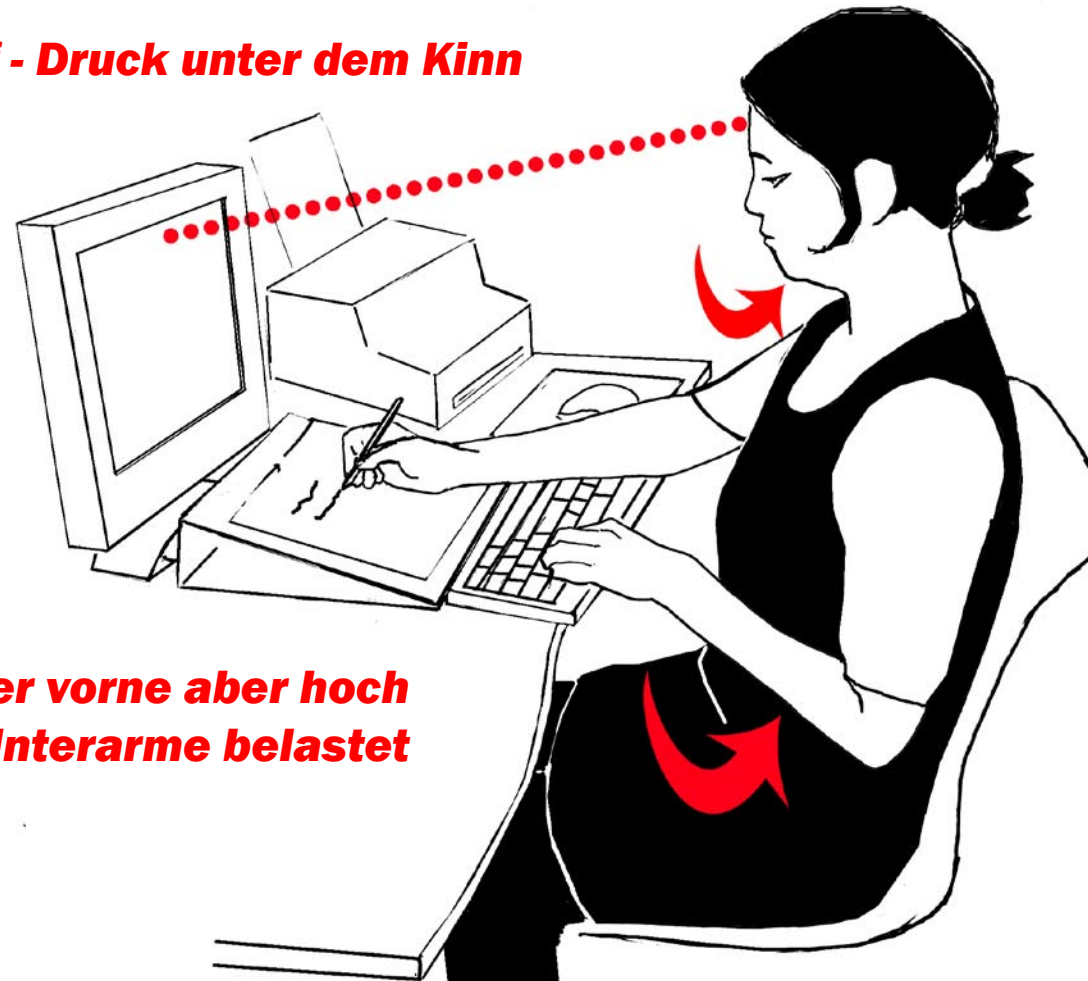
## Was passt hier nicht?

Tastatur ist am Tisch zu hoch positioniert und sehr weit hinten - der Hals ist nach vorne verschoben, Schulterverspannungen und Nackenprobleme können eine unangenehme Folgeerscheinung sein.



## Was passt hier

**Bildschirm zu tief - Druck unter dem Kinn**



**Tastatur weiter vorne aber hoch positioniert - Unterarme belastet**

# Arbeitsplatz richtig einstellen



entspanntes Schreiben mit der Hand ist möglich



Richtwert 5cm tiefer als die Höhe des locker herabhängenden Ellbogeelenkes

**Höhe des Monitors: Oberer Bildschirmrand auf selber Ebene wie die Stirn**  
(kein ungesundes Hinunterblicken)

**Ausziehbare Tastaturschublade**  
Arme können locker von den Schultern herabhängen

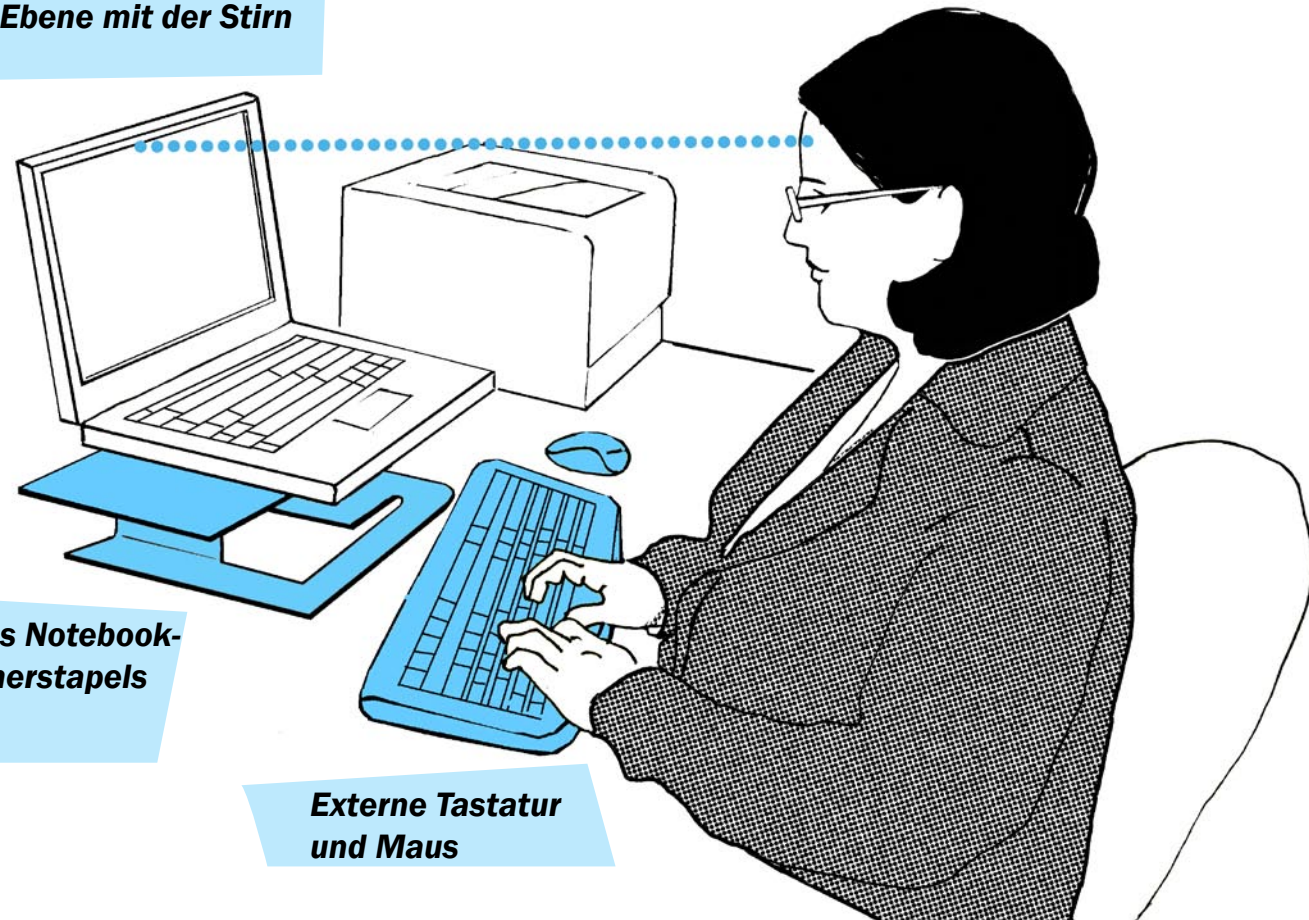


# Arbeitsplatz richtig einstellen - Notebook

**Oberer Bildschirmrand auf  
einer Ebene mit der Stirn**

**Höhe mit Hilfe eines Notebook-  
ständers oder Bücherstapels  
einstellen**

**Externe Tastatur  
und Maus**



# Do and Don't

## Schreiben mit Tastatur

Für das Schreiben mit der Hand muß die Tischfläche höher sein als für das Schreiben an der Tastatur (normale Tischhöhe Richtwert Ellbogenhöhe).



Optimaler Winkel der Arme, daher Tastatur nicht zu hoch stellen.

Wo die Montage möglich ist, sind **Tastaturschubladen die beste Lösung!**

Falls der Tisch für sie zu hoch ist, können Sie ihren Sessel höher stellen und eine Fußunterlage benutzen. Siehe 1. Infoschoner

“Mein Arbeitsplatz - Wie hoch soll mein Sessel sein?”

**Siehe 1. Infoschoner**



## Gesundes Schauen

**Keine Gleitsichtbrille für die Arbeit am Bildschirm benutzen!**

Falls Sie für die Arbeit am Bildschirm die Lesebrille benötigen, sollten Sie sich beim Optiker eine geeignete Brille bestellen.

Um durch eine Gleitsichtbrille auf den Monitor zu sehen, müssen Sie den Kopf weit in den Nacken legen, was zu besonders unangenehmen Verspannungen und sogar zu Bandscheibenproblemen führen kann.

## Tastatur und Bildschirm

Mittellinie der Tastatur (der Punkt zwischen G und H) sollte in einer Linie mit der Mitte des Bildschirms und in einer Linie mit unserer Körpermitte liegen.

**Zu niedrige Tische (keine Beinfreiheit bei optimaler Sesseleinstellung) müssen ausgewechselt werden.**

Bildschirm sollte so positioniert sein, dass der obere Bildschirmrand auf einer Ebene mit unserer Stirn liegt. Falls sie viel am Laptop arbeiten daher externe Tastatur verwenden!

