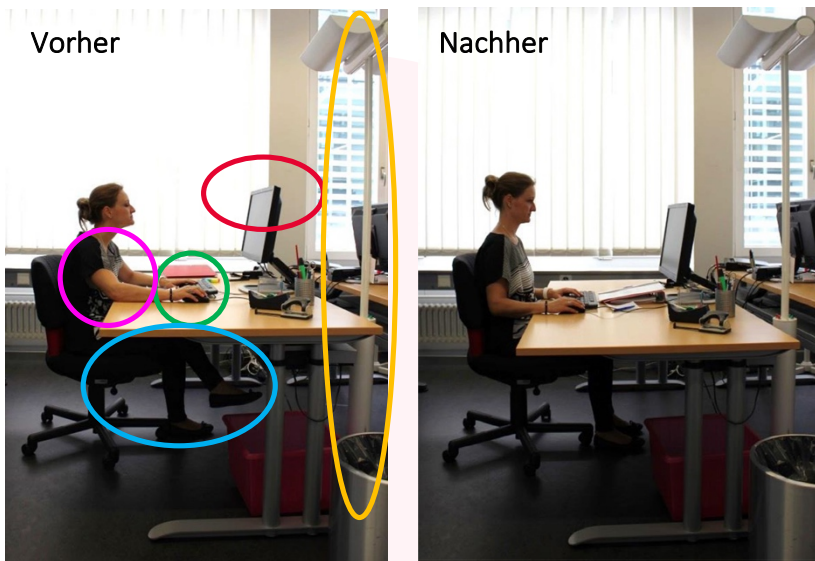


Merkblatt Ergonomie am Arbeitsplatz



1. Oberkante Bildschirm auf Augenhöhe oder tiefer (max. 5-10 cm), Laptop gleich
2. Tischhöhe – Ellbogen in 90 Grad Winkel, Mitte Unterarme (Tischkante) abgelegt auf dem Tisch
3. Stuhlhöhe (ca. 80 Grad Beugung im Knie) leicht nach unten abfallender Oberschenkel (nicht überschlagen)
4. Tastatur flach gestellt und nah am Körper, Maus ebenso
5. Lichtquelle rechtwinklig zum Arbeitsplatz (Blendung vermeiden) nicht hinter oder vor dem Bildschirm

Stehpult:

Zur Entlastung

