

Information für Mitarbeiter(innen) zur selbständigen ergonomischen Einrichtung von Bildschirmarbeitsplätzen

- Beim Verlegen der **Leitungen** keine Stolperstellen schaffen.
- **Tastaturfüße** nicht ausklappen.
- **Handauflagefläche** vor der Tastatur mit 5 - 10 cm berücksichtigen.
- **Tischhöhe** der Körpergröße anpassen:

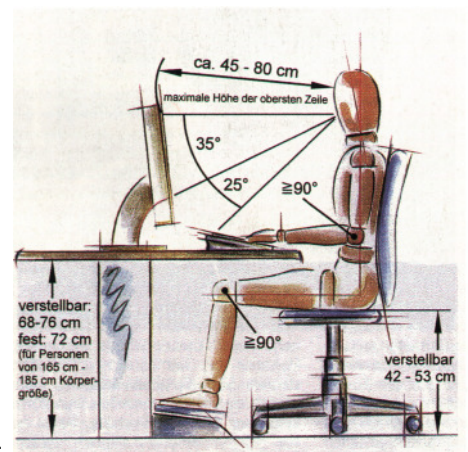
Körpergröße	Tischhöhe
weniger als ca. 162 cm	72 cm und Fußstütze oder höhenverstellbarer Tisch
162-178 cm	72 cm
mehr als ca. 178 cm	75 cm oder höhenverstellbarer Tisch

Die Breite der gesamten Arbeitsfläche (PC-Tisch und Schreibtisch) sollte nicht weniger als 160 cm betragen.

- **Keinen** der sogenannten **mobilen PC-Arbeitstische** verwenden, unter denen Drucker oder andere Geräte die Beinfreiheit nehmen.
- **Monitor** direkt auf den Tisch stellen, die Blickrichtung soll leicht nach unten geneigt sein.
- **Sehabstand** zum Monitor der Monitordiagonalen angemessen einrichten:

Monitordiagonale	Sehabstand
35 cm (14")	50-70 cm
38 cm (15")	60-80 cm
43 cm (17")	70-100 cm
51 cm (20")	70-120 cm

Um diese Sehabstände zu erreichen, muss der Tisch bei Röhren-Monitoren älterer Bauart bis 15" mindestens 80 cm und ab 17" mindestens 90 cm tief sein.



- **Blickrichtung** und Monitor nicht gegen, sondern parallel zum Fenster ausrichten.
- **Monitorfront** parallel zum Gesichtsfeld, leicht nach oben geneigt ausrichten.
- **Augenuntersuchung** vom Betriebsarzt durchführen lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne von Ihrem Sicherheitsingenieur, Herrn Sarnowski (AMD TÜV), Tel.: 0172 - 382 94 47.