

Hier einige Anregungen, die Dir das Arbeiten am PC leichter machen. Sicher, nicht alles wird sich davon umsetzen lassen, jedoch wird sich jede Veränderung positiv bemerkbar machen und manche Dinge brauchen Zeit und können auch noch später umgesetzt werden. So wird Dein Arbeitsplatz zu einem Ort, an dem es sich gut aushalten lässt. Das steigert die Motivation und die Arbeitsleistung, denn mit einem gut eingerichteten Arbeitsplatz bleibst Du auch bei sitzender Tätigkeit länger fit und gesund.

Raum

- Ausreichend Fläche ca. 10 m²
- möglichst Fenster für Frischluft
- Luftfeuchtigkeit 40 - 60%
- regelmäßig Lüften oder Luftbefeuchter
- Großblättrige Grünpflanzen
- Raumtemperatur mindestens 20 - 22 °C, Nicht frieren und nicht schwitzen
- Bequeme Kleidung
- Im Sommer indirekter Ventilator oder Klimaanlage (möglichst nicht weniger als 8 Grad unter Außentemperatur im Schatten)
- Lärmpegel unter 55 db(A) (mit APP messbar)
- Helles und aufgeräumtes Ambiente

Arbeitsplatz-Position

- Tür im Rücken ungünstig
- Nicht direkt vor dem Fenster

Schreibtisch

- Größe mindestens 60, besser 80 cm tief und 120 cm, besser 160 breit
- Unterarme liegen Waagrecht auf dem Schreibtisch
- Beinbewegungen unter dem Schreibtisch möglich ohne Kabelkontakt
- Höhenverstellbar besser
- evtl. Fußstütze

Stuhl

- individuell anpassbar
- Armlehne auf Höhe Tischkante
- wechselnde Arbeitshaltung möglich
- Beine ca. 90°
- Fußsohlen auf dem Boden
- die Oberschenkel sind waagrecht zur Sitzfläche
- Sitzkanten-Unterschenkel Abstand 2 Finger breit

Monitor

- mindestens 22 Zoll Monitor (schnellere Arbeitsleistung)
- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- eine Armlänge Abstand

Maus

- Ergonomisch geformt

Tastatur

- Handballenauflage

Licht

- Wandstrahler oder streuendes Deckenlicht, keine Direktbeleuchtung
- starke Helligkeitsgefälle über den Tag ausgleichen
- Schatten- und Blendeinflüsse meiden
- natürliches Licht am besten
- Vorhänge, Jalousien oder ähnliches gegen Sonnenblenden oder bei Dunkelheit
- 400 - 600 Lux sind optimal, mindestens 200 (mit APP messbar)