



Hinweise zur ergonomischen Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes

Ergonomische Anforderungen an den Bildschirm

- die Größe des Bildschirms muss der Art der Tätigkeit angemessen sein
- CRT-Geräte (Röhrenmonitore) müssen strahlungsarm sein
- das auf dem CRT-Gerät (Röhrenmonitor) dargestellte Bild muss stabil und flimmerfrei sein
- Bei LCD-Geräten (Flachbildschirme) sollten Aktivmatrixbildschirme (TFT) verwendet werden, die Nachleuchtspuren (ghosting) und die dadurch verursachte schlechte Erkennbarkeit von Zeichen konstruktionsbedingt reduzieren
- Die auf dem Bildschirm dargestellten Zeichen müssen scharf, deutlich und ausreichend groß sein sowie einen angemessenen Zeichen- und Zeilenabstand haben
- Die Helligkeit der Bildschirmanzeige und der Kontrast zwischen Zeichen und Hintergrund müssen einstellbar und der Arbeitsumgebung angepasst sein
- Die Verwendung von Farben soll der Funktion angepasst sein

Ergonomische Anforderungen an die Tastatur

Zur Vermeidung ergonomisch ungünstiger Arbeitshaltungen oder Zwangshaltungen muss die Tastatur getrennt vom Bildschirm aufstellbar sein

- die Tastatur muss neigbar sein (empfohlen: bis 15 Grad)
- sie sollte eine Bauhöhe von höchstens 30 mm (gemessen an der mittleren Tastenreihe) aufweisen
- vor der Tastatur muss die Möglichkeit zur Handauflage mit einer Tiefe von 50 bis 100 mm bestehen
- die Tastatur soll einen Reflexionsgrad von 20 bis 50% aufweisen
- die Form der Tasten muss konkav sein, um die Griffbarkeit zu erhöhen
- der Tastenhub soll zwischen 2 und 4 mm liegen und einen eindeutigen Druckpunkt aufweisen
- der Durchmesser der Tasten soll 12 bis 15 mm betragen

Ergonomische Anforderungen an die Maus

Die Maus sollte der Anatomie der Hand angepasst sein, d. h. zum Handballen rund und zu den Fingern hin breiter auslaufend geformt sein. Die Größe der Maus sollte der gewölbten Hand entsprechen.

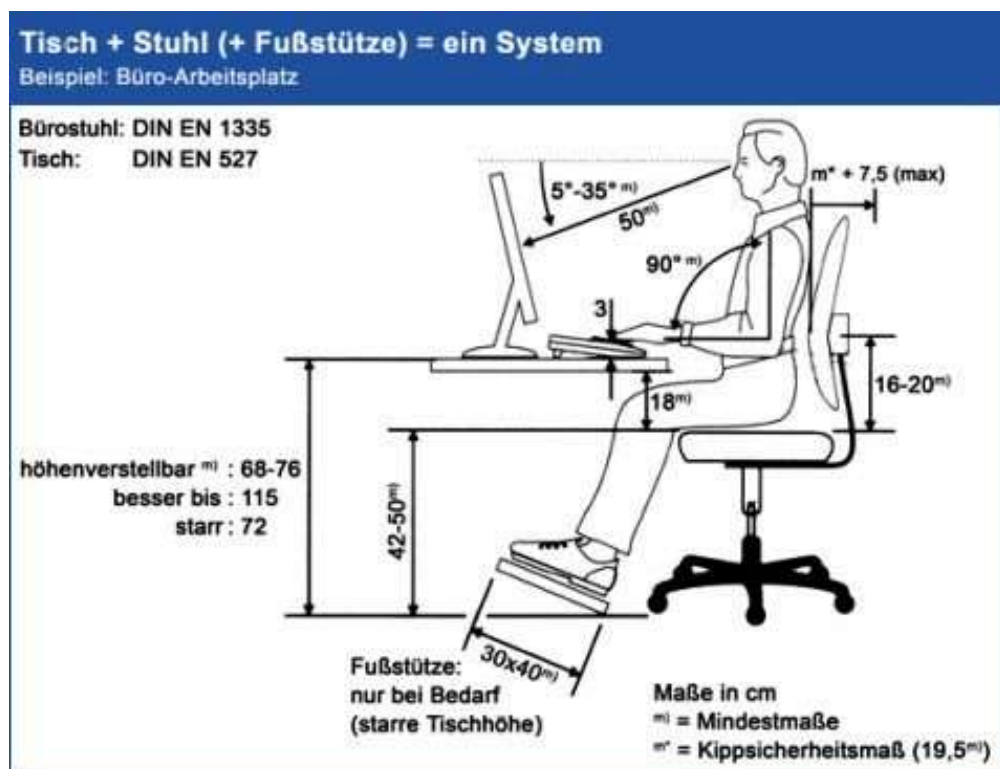
Ergonomische Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes (Büromöbel und Bildschirm)

- der Monitor sollte so platziert werden, dass die Blickrichtung auf den Monitor parallel zur Fensterfront verläuft
- der Monitor sollte in keinem Fall vor einem Fenster (identische Blickrichtung auf den Monitor und aus dem Fenster) positioniert werden, da Blendungen auftreten können und zu hohe Anforderungen an die Hell-Dunkel-Adaptation des Auges gestellt werden
- die Aufstellung gegenüber einem Fenster ist zu vermeiden, da sonst Reflexionen und Spiegelungen auf dem Monitor möglich wären

- Kunstlicht darf nicht zu Blendungen, Spiegelungen oder Reflexionen auf dem Monitor führen, die Deckenbeleuchtung sollte daher parallel zur Blickrichtung auf den Monitor verlaufen und Rasterabdeckungen aufweisen
- die Höhe des Monitors sollte so eingestellt werden, dass die oberste Bildschirmzeile leicht unterhalb der horizontalen Blickrichtung liegt (bis zu 35 Grad), so dass die Tätigkeit am Monitor mit entspannter Schulter- und Nackenmuskulatur ausgeübt werden kann
- die Arbeitsfläche des Schreibtisches sollte durch natürliches Licht beleuchtet werden (fensterferne Aufstellungen führen meist zu einer permanenten Beleuchtung mit Kunstlicht und sind zu vermeiden)
- der Arbeitsstuhl sollte so eingestellt werden, dass Ober- und Unterschenkel der oder des Sitzenden einen rechten oder leicht stumpfen Winkel (etwas größer als 90 Grad) bilden
- die Höhe des Schreibtisches ist dann ergonomisch eingestellt, wenn Ober- und Unterarm bei aufrechter Sitzposition einen rechten oder leicht stumpfen Winkel (etwas größer als 90 Grad) einnehmen können
- die Höhe des Computertisches ist ebenso zu positionieren, wobei die Bauhöhe der Tastatur berücksichtigt werden muss, d.h. die Tischfläche des Computertisches wird in der Regel etwas niedriger eingestellt werden als die des Schreibtisches

Die DGUV Information 215-410 Bildschirm- und Büroarbeitsplätze gibt hilfreiche Information zur Verbesserung der Einrichtung von Bildschirmarbeitsplätzen: [http://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Themen/Bildschirm und Bueroarbeit/DGUV Information 215 410 Bildschirm- und Bueroarbeitsplaetze.pdf?__blob=publicationFile&v=21](http://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Themen/Bildschirm%20und%20Bueroarbeit/DGUV%20Information%20215%20410%20Bildschirm-und%20Bueroarbeitsplaetze.pdf?__blob=publicationFile&v=21)

Eine Zusammenfassung der wesentlichen maßlichen Empfehlungen gibt die nachstehende Abbildung wieder:



gez.

Ralf Kolbe

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Stand: 09/2019

¹<http://www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Bueroarbeit/Ergonomische-Anforderungen.html>