BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

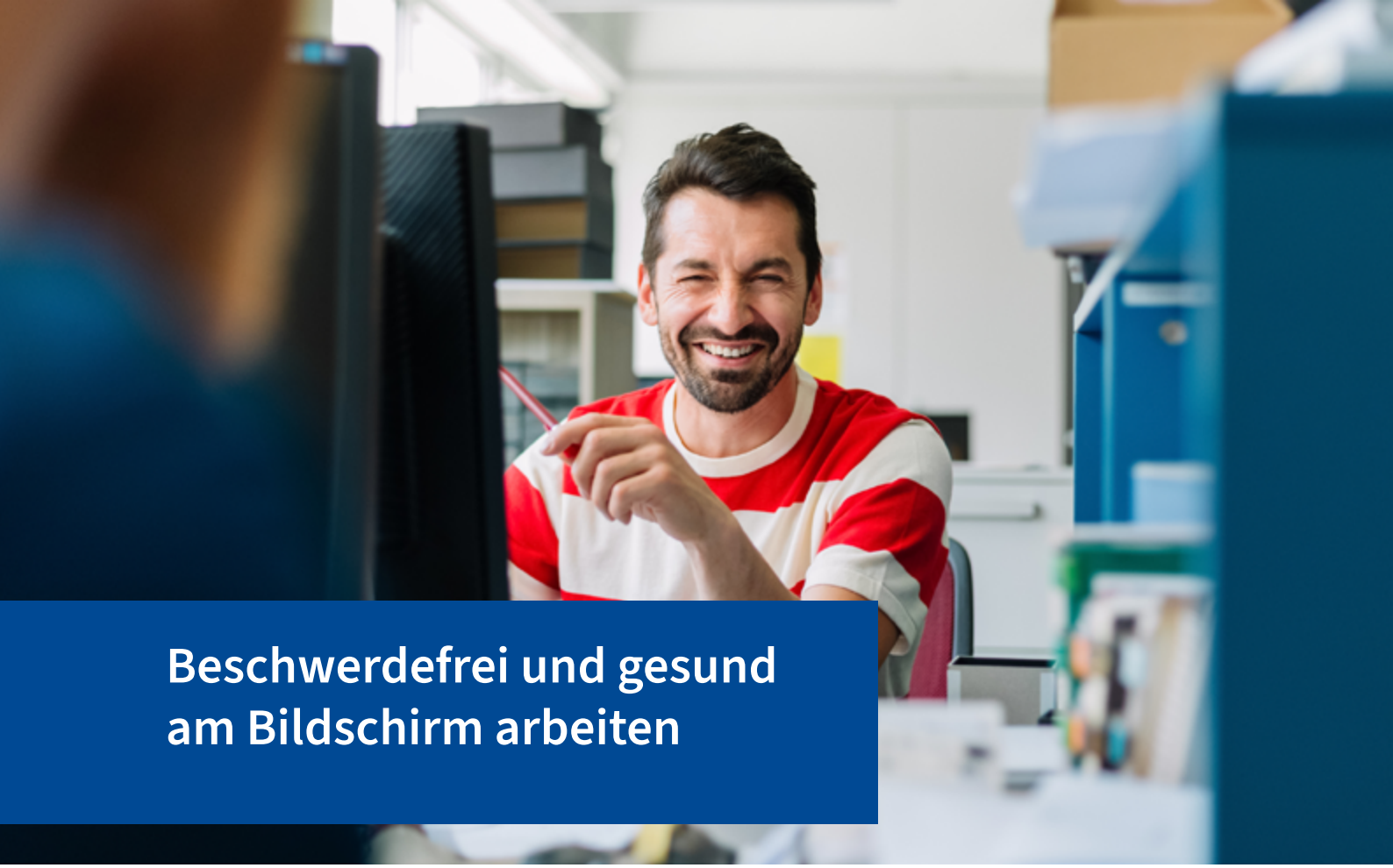
Sicherer Arbeitsplatz



Bildschirmarbeitsplätze

Unterweisen
Arbeitshilfe für die betriebliche Unterweisung

Ihre gesetzliche Unfallversicherung



Beschwerdefrei und gesund am Bildschirm arbeiten

Auch wenn sich die Ausstattung von Bildschirmarbeitsplätzen in den letzten Jahren deutlich verbessert hat, sind ergonomische Gestaltung und richtiges Verhalten weiterhin entscheidend für beschwerdefreies Arbeiten.

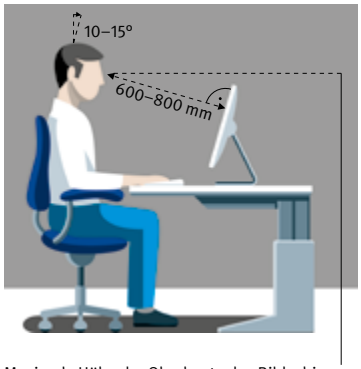
Was sind die häufigsten Beschwerden?

- Verspannungen in Schulter, Nacken und Rücken
- Beschwerden in Armen und Händen wie Sehnenreizungen oder Schmerzen
- Trockene, brennende oder tränende Augen, Sehbeschwerden
- Kopfschmerzen

Auch wenn Sie noch keine Beschwerden haben: Nutzen Sie die betriebsärztliche Vorsorge!

So sitzen Sie richtig vor dem Bildschirm

- Die obere Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen
- Nutzen Sie die Möglichkeit zum dynamischen Sitzen und wechseln Sie Ihre Haltung regelmäßig
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sowie zwischen Ober- und Unterarm sollte mindestens 90° betragen
- Verwenden Sie bei Bedarf eine Fußstütze



Maximale Höhe der Oberkante des Bildschirms



Schutzmaßnahmen

Bildschirmarbeitsplätze richtig einrichten

Position des Bildschirms
Der Bildschirm sollte so stehen, dass eine bequeme, leicht nach vorn geneigte Kopfhaltung möglich ist. Die Hauptblickrichtung sollte senkrecht auf die Bildschirmfläche treffen. So vermeiden Sie eine dauerhafte und belastende Haltearbeit der Nacken- und Schultermuskulatur.

Entfernung von Bildschirm und Tastatur
Der Abstand zum Bildschirm hängt von der Bildschirmgröße und der Arbeitsaufgabe ab. Bei Geräten zwischen 19 und 27 Zoll sollte er etwa 50 bis 80 Zentimeter betragen. Die Tastatur sollte rund 10 bis 15 Zentimeter von der Tischkante entfernt platziert werden.

Spiegelungen auf dem Bildschirm vermeiden
Optimalerweise befindet sich weder hinter dem Bildschirm noch hinter Ihnen ein Fenster. Ideal ist, wenn der Monitor seitlich zu vorhandenen Fenstern steht. Ist dies nicht möglich, nutzen Sie Jalousien oder Rollos. So vermeiden Sie störende Blendungen und Spiegelungen auf der Bildschirmfläche, die zu Augenbeschwerden und Kopfschmerzen führen können.

Position von Bürostuhl und Tisch
Nutzen Sie alle Verstellmöglichkeiten des Stuhls zur Anpassung an Ihre Körpermaße. Die Rückenlehne sollte frei beweglich sein, um dynamisches Sitzen zu ermöglichen – stellen Sie den Widerstand auf Ihr Körpergewicht ein. Die Tischhöhe sollte entsprechend der Sitzposition angepasst werden können.

Arbeiten am Notebook
Notebooks sind praktisch und mobil, aber für längere Arbeitsphasen ergonomisch ungünstig. Bildschirm, Tastatur und Maus liegen zu dicht beieinander, was zu einer gebeugten Körperhaltung und einseitigen Belastungen führen kann. Deshalb sind Notebooks nur mit zusätzlicher Tastatur, Maus und Bildschirm zur dauerhaften Benutzung an einem festen Arbeitsplatz geeignet (sogenannte Docking-Station).

Für ausreichend Bewegung sorgen

Dynamisches Sitzen und Arbeiten im Stehen
Eine beweglich eingestellte Rückenlehne unterstützt dynamisches Sitzen und fördert regelmäßige Haltungswechsel. Wechseln Sie zwischen Sitzen und Stehen, wenn möglich. Dieser Wechsel entlastet Rücken und Muskulatur und trägt zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag bei.

Gelegenheit zur Bewegung nutzen
Planen Sie Ihre Arbeit so, dass Sie nicht ständig sitzen. Gehen Sie zu Kolleginnen und Kollegen, steigen Sie Treppen, besprechen oder telefonieren Sie im Stehen. Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung – auch in der Freizeit.



Vermeiden Sie schräge Bildschirmpositionen: Sie müssen dann ständig verdreht sitzen und schaden Wirbelsäule und Gelenken.



Eine Bildschirmarbeitsplatzbrille ist speziell für die Arbeit am Monitor angepasst. Sie wird benötigt, wenn die vorhandene Sehhilfe für die Bildschirmarbeit nicht geeignet ist. So können Beschäftigte in der typischen Sehentfernung zwischen Tastatur und Bildschirm entspannt und scharf sehen.

BEI BESCHWERDEN

Bessern sich Probleme mit Augen, Kopf oder Bewegungsapparat trotz ergonomischer Gestaltung nicht, besprechen Sie dies bitte mit Ihrer Betriebsärztin bzw. Ihrem Betriebsarzt. Die Ansprechperson kann Sie individuell beraten – z. B., ob Sie eine Brille benötigen.

Mehr Informationen zur gesundheitsgerechten Einrichtung von Bildschirmarbeitsplätzen finden sie in der Broschüre ↗ T040 sowie in unserem E-Learning Modul ↗ „Bildschirmarbeit im Büro und zu Hause“.

Wir für Sie
Die BG ETEM



Unser Auftrag: sichere und gesunde Arbeit
Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund vier Millionen Menschen in über 230.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit kommt, sind wir für Sie da und kümmern uns um Heilbehandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:
www.bgetem.de

Bestell-Nr. PU022-13
Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz erhalten Sie unter **medien.bgetem.de**

Bildnachweise: Jörg Block für BG ETEM (Titel und S. 2 u.)
stocksy.com/Studio Firma-4755484 (Seite 2 o.)
Jürgen Fälchle/stock.adobe.com-35202619 (Seite 3 o.)

4 · 10 · 3 – Stand: 08/26 Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

BG ETEM

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse
Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon: 0221 3778-0
www.bgetem.de

Maßgeschneiderter Service für Sie
meine.bgetem.de