

am Bildschirmarbeitsplatz



SCHAU AUF DICH

MITTEN  
IM ALLTAG!

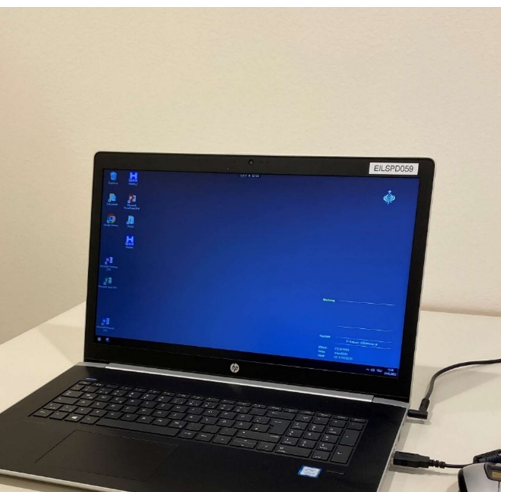
## ES IST UNSER GESUNDER RÜCKEN, DER UNS BEWEGT

Gesunder Rücken – ein Leben lang

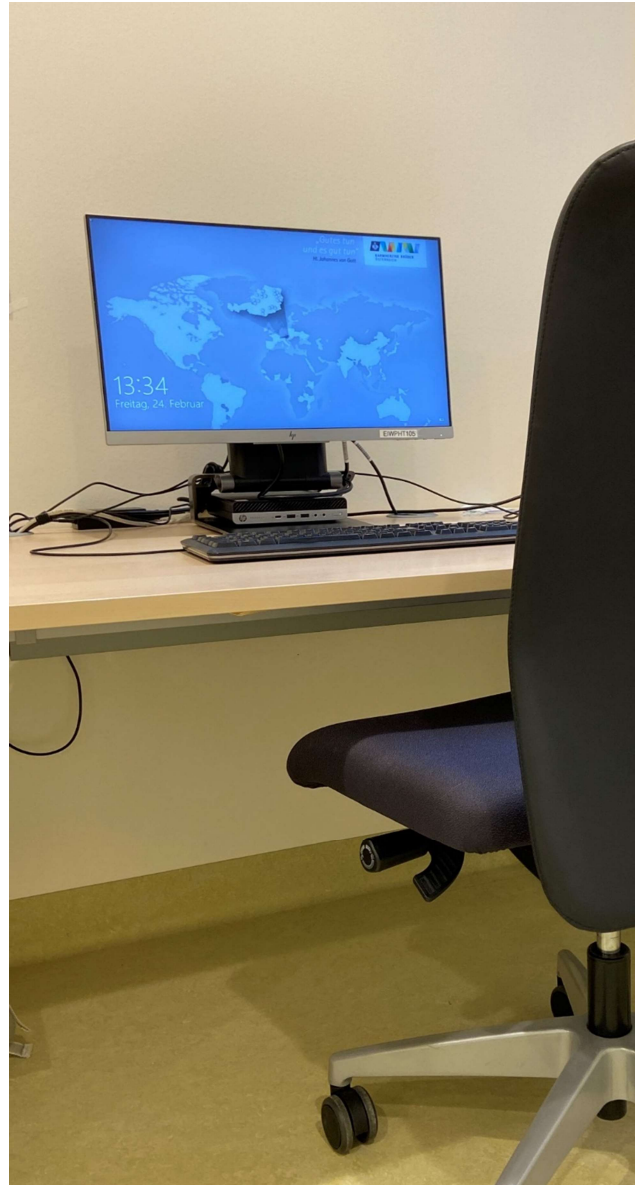
Ergonomie am Büroarbeitsplatz



Schalterarbeitsplatz –  
Tischhöhe nicht verstellbar



Arbeiten mit Notebook



Büroarbeitsplatz

## BILDSCHIRMARBEITSPLÄTZE

... sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Arbeitsalltags.

Dies kann zu Belastungen und Beschwerden im muskuloskelettalen System führen, die aufgrund von Fehlhaltungen und Bewegungsarmut auftreten.

## PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

- ✓ Arbeitsmittel wie Bürosessel, Arbeitstisch, Bildschirm und Tastatur sollen soweit möglich individuell angepasst werden.
- ✓ Aktive Pausen im Arbeitsalltag einbauen
- ✓ Ausgleichssport und Bewegung



## BÜROSESSEL

Wesentliche Merkmale sind...

1. **Standfestigkeit:** Das Untergestell verfügt über 5 Auflagepunkte (Füße mit Rollen oder Gleitern, kippsicher)
2. **Höhenverstellung:** Eine Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen ist möglich
3. **Rückenlehne verstellbar:** eine gute Abstützung der Wirbelsäule kann dadurch erreicht werden
4. **Bedienbarkeit gesamt:** Sitzpositionen sollen leicht und mehrfach verändert werden können.

„Dynamisches Sitzen“ die Rückenlehne bietet eine gute Abstützung bei Bewegungen aus der aufrechten Sitzhaltung nach vorne und vor allem nach hinten. Der Anpressdruck soll gut auf den Benutzer angepasst sein. Zusätzlich sollen die Auflage- und Abstützungsverhältnisse auch während der Bewegung erhalten bleiben.

## SITZPOSITION

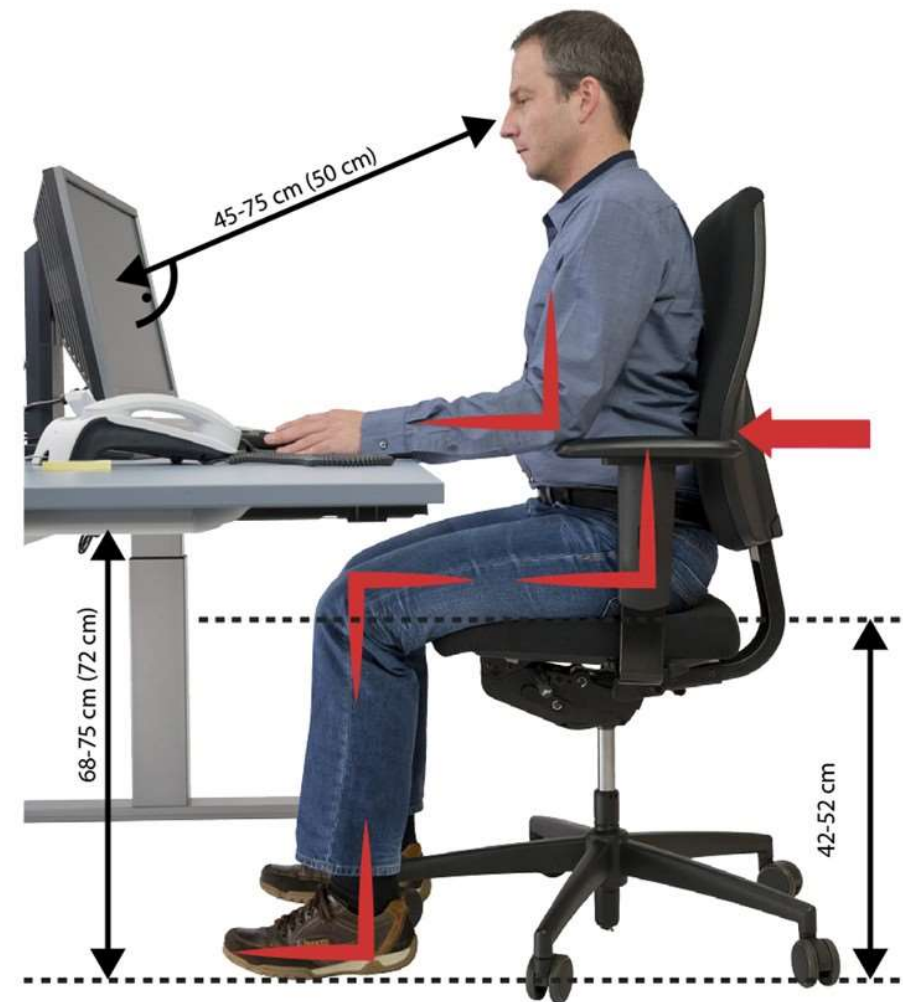
### ANPASSUNGEN

1. Die Füße stehen mit der ganzen Fußfläche am Boden (bei Bedarf auf einer Fußstütze).
2. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel beträgt ca. 90°.
3. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel (90°). Die Schultern sind entspannt, der Oberkörper ist aufrecht, die Unterarme und Handgelenke sind waagrecht.

Die Position ist nicht als alleinige dauernde Sitzhaltung gedacht.

Dynamisches Sitzen ist aus dieser Position möglich.

Bildnachweis: <https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.858071&portal=auvportal>





## ARBEITSTISCH

Wesentliche Merkmale sind...

1. **Standfestigkeit:** erschütterungsfrei und kippsicher
2. **Höhenverstellung:** Eine Anpassung an unterschiedliche Körpergrößen ist möglich.
3. **Arbeitsfläche:** je nach Anforderung – bei Dauerarbeitsplätzen ist eine Größe von 160x80 cm sinnvoll. Die Kanten und Ecken sollen abgerundet sein. Eine flexible Anordnung der Arbeitsmittel muss möglich sein.
4. **Oberfläche und Beinfreiheit:** die Oberfläche muss reflexionsfrei sein. Ausreichend Platz für die Beine muss gegeben sein.

## Mobile Arbeitsplätze – Homeoffice

Bei längerem Arbeiten (bspw. im Homeoffice) mit dem Notebook nutzen Sie eine Dockingstation, Monitor und eine vom Bildschirm getrennte Tastatur.



Bildnachweis:  
<https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.858071&portal=auvportal>



## BILDSCHIRM

Wesentliche Merkmale sind...

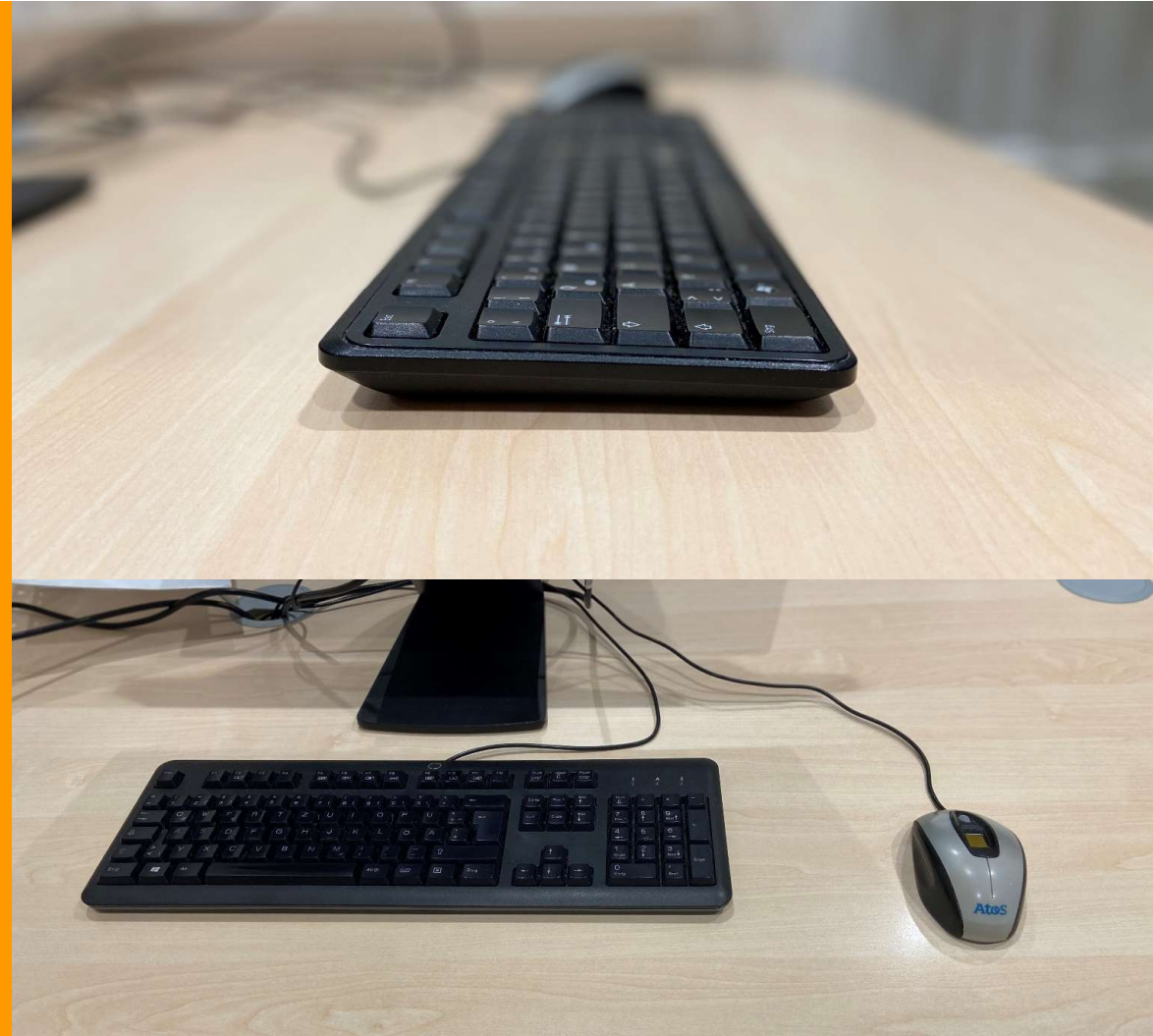
1. **Größe:** Die Bildschirmgröße muss der Aufgabe entsprechen. Die Zeichen müssen scharf und deutlich sowie ausreichend groß dargestellt werden.
2. **Aufstellung:** Die Blickrichtung soll parallel zu Fensterflächen verlaufen, wenn dies aufgrund der Raumanordnung möglich ist.
3. **Aufstellhöhe:** Die oberste Informationszeile darf nicht über der Augenhöhe liegen. Der Bildschirm ist so aufzustellen, dass sich die erste Zeile etwas unterhalb der Augenhöhe befindet..
4. **Sehabstand:** etwa 50 bis 75 cm. Der Abstand zwischen Auge und Bildschirm ist dann ideal gewählt, wenn aus einer aufrechten Sitzposition bei ausgestrecktem Arm die flache Hand auf den Bildschirm aufgelegt werden kann.

## EINGABEGERÄTE – TASTATUR, MAUS

Wesentliche Merkmale sind...

1. **Anforderungen:** Die Tastatur muss eine vom Bildschirm getrennte Einheit sein. Sie muss neigbar sein (Forderung der BS-V), sollte jedoch immer so flach wie möglich eingestellt sein. Sie muss eine deutlich lesbare Tastenbeschriftung besitzen..

2. **Maus:** Es muss eine ausreichend große Manipulationsfläche für die Maus vorhanden sein. Auch für die Maus gibt es Handballenauflagen. Manche Nutzer empfinden eine solche Unterstützung des Handgelenks angenehm und entlastend ...





## CHECKLISTE BÜRO und BILDSCHIRMARBEITSPLATZ 1

Arbeitsraum	JA	NEIN
Ist der ungehinderte Zugang zu einem Arbeitsplatz mind. 60 cm (ideal 80-100 cm)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht mind. ein Meter Abstand zwischen benutzerzugewandter Tischkante und hinterer Wand bzw. Möbelstück?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgebungsbedingungen	JA	NEIN
Bestehen ausreichend Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz durch Tageslicht und Kunstlicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Beleuchtungsanlage in einwandfreiem Zustand? <i>Kein Flimmern, keine schadhaften Lampen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht Sichtverbindung ins Freie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## CHECKLISTE BÜRO und BILDSCHIRMARBEITSPLATZ 2

Tisch-Stuhl-System	JA	NEIN
Ist der Arbeitsstuhl kippsicher, mit 5 Abstützpunkten und dem Bodenbelag angepassten Rollen versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Sitzhöhe verstellbar und an die Körpergröße anpassbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Rückenlehne oder zumindest die Lordosenstütze in der Höhe verstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt die Rückenlehne dynamisches Sitzen zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bildschirm	JA	NEIN
Entspricht der Bildschirm dem Stand der Technik und funktioniert er einwandfrei? <i>Kein Flimmern, scharfe Zeichendarstellung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Blickrichtung zum Bildschirm parallel zur Fensterfläche im Raum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die oberste Informationszeile des Bildschirms im Idealfall unterhalb der Augenhöhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Bildschirm durch Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Präventivfachkräfte  
wie Arbeitsmedizinerin und Sicherheitsfachkräfte.

# ES IST UNSER GESUNDER RÜCKEN, DER UNS BEWEGT

Gesunder Rücken – ein Leben lang

Ergonomie am Büroarbeitsplatz

aktualisiert: 2023

Bildnachweis: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt; AUVA