

# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

## Die PAR-Regel

**Positionswechsel:** Wechseln Sie häufig die Sitzposition! Einige kurze Dehn- und Lockerungsübungen lassen sich selbst auf dem Bürostuhl ausführen.

**Aufstehen:** Belastung und Entlastung, das braucht die Wirbelsäule und die Muskulatur. Stehen Sie mindestens jede halbe Stunde einmal auf!

**Rumpfttraining:** Es braucht dazu kein Fitnessstudio. täglich wenige Rumpfübungen mit dem eigenen Körpergewicht bringt bereits den nötigen Erfolg!

## Die wichtigsten Regeln am Bildschirmarbeitsplatz



- ✓ Dynamische Sitzlehneinstellung
- ✓ Sitzfläche gerade, Hüfte gleich hoch oder leicht höher als Knie
- ✓ Tischhöhe=Ellbogenhöhe bei entspannter Schulter.
- ✓ Bildschirmoberkante: Augenhöhe minus 5-10cm
- ✓ Sehdistanz: 60-80cm. Bildschirm steht frontal vor der Person!
- ✓ Bildschirmausrichtung: 90° zur Fensterfront. Ideal ist der Lichteinfall von links.

## Tipps beim Gebrauch eines Laptops

- ✓ Wer täglich über eine Stunde am Laptop arbeitet, sollte zumindest eine externe Tastatur und Maus verwenden.
- ✓ Ideale Lösung: Dokingstation mit externem Bildschirm und Eingabegeräten

## Entlastungsübungen im Sitzen



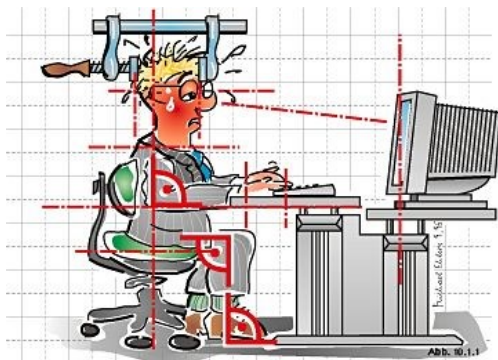
# Sitzen und Stehen bei Bildschirmarbeit

## Empfehlungen

- Benutzen Sie das Stehpult **täglich** zwischen **zwei und maximal drei Stunden**.
- Stehen Sie am Stehpult **nicht länger als etwa 30 Minuten am Stück**, sondern beispielsweise **4-6x täglich eine halbe Stunde**. Dazwischen arbeiten Sie wieder sitzend.
- Gewöhnen Sie sich langsam an die neue Belastung. Beispielsweise **3x20 Minuten** verteilt über einen Arbeitstag.
- Optimale Verteilung: **30% stehend**  
**60% sitzend**  
**10% in Bewegung**

## Einstellungen bei stehender Tätigkeit

- Tischhöhe=Ellbogenhöhe. Dies bei entspannten Schultern und etwas mehr als hüftbreiter Beinstellung. Beinposition in Schrittstellung ist ebenfalls empfehlenswert.
- Bildschirmoberkante befindet sich zirka 5cm unter der Augenhöhe.
- Distanz Auge-Bildschirm beträgt etwa 60-80cm bei einer Bildschirmgröße von 19-24“.



Viel Erfolg und Freude mit der Arbeit bei weniger Verspannungen und Schmerzen!