Was ist Ergonomie?

Wieso ist es so wichtig?

Was muss man beachten?

* Bevor man anfängt zu arbeiten, sollte man seinen Arbeitsplatz einrichten und verschiedene Geräte richtig richten und positionieren.
* Der Arbeitstisch muss auf die richtige Höhe verstellt werden, wenn dies nicht möglich ist, kann man dies auch mit dem Bürostuhl machen.
* Der Bildschirm muss gut und gerade positioniert sein, sodass man mit einer aufrechten Körperhaltung darauf blicken kann. Dazu gehört auch die richtige Bildschirmgrösse und einen Blaulichtfilterschutz.
* Die Tasten, der Tastatur sollte mit den Fingern überall gut erreichbar sein und auch keine störenden Geräusche von sich geben.
* Bei der Maus ist wichtig zu beachten, dass man eine Maus nimmt, die für einen gut in der Hand liegt und auch gut zu bewegen ist.
* Fast am wichtigsten ist die aufrechte und entspannte Körperhaltung, welche man beim Sitzen haben muss. Beachten muss man, dass man mit dem Gesäss auf dem Stuhl, bis nach ganz hinten rutscht.
* Nach etwa einer Stunde sollte man regelmässige Pausen machen (Ungefähr 5 Minuten) und nicht auf digitale Bildschirme schauen. Somit verhindert man Sehschwächen, die bei langer Benutzung von Bildschirmen auftreten können.
* Regelmässige Bewegung

Wie stelle ich die verschiedenen Geräte richtig ein?

**Stühle**:

*Sitzhöhe*: Die Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass Ihre Oberschenkel bis auf wenige Zentimeter auf der Sitzfläche aufliegen, die Füsse sollten jedoch immer Kontakt mit dem Boden haben. Zwischen Oberschenkel und Unterschenkel, sowie auch zwischen dem Oberschenkel und Rumpf sollte sich einen Winkel von ungefähr 90 Grad oder ein bisschen mehr ergeben. Wichtig zu beachten sind auch die Abstände, welche man mit zwei Fingerbreiten abmisst. Diese gelten zwischen der Kante der Sitzfläche und den Kniekehlen.

*Rückenlehne:* Normalerweise besitzt man standartmässig schon einen Bürostuhl, mit einer anpassbaren Rückenlehne. Dies ergibt sich von Vorteil, wenn man beispielsweise verschiedene Sitzpositionen einnehmen möchte und etwas Neues probieren möchte. Zu beachten ist das Einrichten der Rückenlehne, um die optimale Sitzposition für einen zu finden. Erforderlich ist eine neigbare Rückenlehne mit Lendenbausch und Synchronmechanik, das

**Tische**:

*Tischhöhe:*

*Weitere Themen auf moodle*