



## Bildschirmarbeitsplatz

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

### - A - Beschreibung

Arbeitsplätze mit Bildschirmgeräten haben bereits die Hälfte aller Erwerbstätigen. Die Hardware, das Mobiliar, der Büroraum und Umgebungsbedingungen, wie Beleuchtung, Lärm und Raumklima sollten so gestaltet werden, dass Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden der dort Arbeitenden möglich ist.



### - B - Arbeitsauftrag:

Ihre Firma hat den Auftrag einen Musterbildschirmarbeitsplatz für ein Versicherungsbüro zu planen. Den PC haben Sie bereits nach der Art der Nutzung ausgewählt.

Worauf ist bei der Auswahl

- des Monitors,
- der Tastatur und Maus (Eingabegeräte)
- des Druckers,
- des Tisches und der
- Sitzmöbel zu achten ?

Vergessen Sie auch nicht die Geräte optimal zu platzieren und einzustellen.

Worauf ist bei den verschiedenen Geräten und Möbeln zu achten ?

Die Wirkung des Lichts auf den menschlichen Körper ist wissenschaftlich nachgewiesen. Doch jeder weiß auch aus eigener Erfahrung: **Wenn die Sonne scheint, geht alles besser.**

Worauf achten Sie bei der Auswahl und Platzierung der Beleuchtung ?



## - C- Schulungsunterlagen (Quelle: Ergo-Online.de)

### LCD-Monitore

Gemäß ISO 13406 werden LCD-Monitore nach folgenden Kriterien klassifiziert:

- Gleichmäßigkeit von Leuchtdichte, Kontrast und Farbe bezüglich Sehrichtung und über die Anzeigenfläche - "Sehrichtungs-Bereichsklassen",
- Reflexionen und Kontrast unter Beleuchtung - "Reflexions-Klassen",
- Bildaufbauzeit - "Anwendungs-Klassen (statische Bildinhalte, Filme, Videos),
- Flimmer und Jitter-Effekte (Bildzittern),
- Bildelement-Defekte - "Bildelement-Fehlerklassen" ("Pixel-Fehlerklassen")

Die physiologischen Eigenschaften der Augen sind von Person zu Person sehr unterschiedlich - wie natürlich auch die Körpergröße. Daher kann die ergonomisch günstige Position eines Bildschirms nicht für alle Menschen gleich sein.

### Drucker

- Im Büro wird geistig gearbeitet und der Drucker darf dabei nicht stören.
- Drucker sollten leise arbeiten und möglichst wenig Emissionen produzieren.
- Empfehlenswert sind energiesparende, wartungs- und verbrauchsarme Geräte.
- Drucker sollen von vorne bedienbar sein und ein reflexionsarmes, helles Gehäuse haben.
- Am besten stehen die Geräte in separaten, gut durchlüfteten Räumen.

### Tastatur

- Ergonomische Tastaturen ermöglichen eine effektive Eingabeleistung und entspanntes Arbeiten für Hände, Arme und Schulterpartie.
- Zentrale Anforderung an die Computertastatur ist die flexibel Aufstellung, sie muss ebenso neigbar und variabel anzuordnen sein.
- Vor der Tastatur wird ausreichend Platz für das Auflegen der Hände benötigt.
- Eine matte und helle Oberfläche sind ebenso grundlegende ergonomische Forderungen.
- Die Beschriftung soll sich deutlich vom Hintergrund abheben und in normaler Arbeitshaltung lesbar sein.
- Form und Anschlag der Tasten müssen eine genaue und schnelle Bedienung zu ermöglichen.
- Tastaturen mit Teilung oder gewölbter Tastenanordnung sind die bessere Wahl, trotz Eingewöhnungsaufwand.
- Man sollte nach dem Zehn-Finger-System schreiben, zur Entlastung der Hände und Unterarme.

### Bürostuhl

Ein Stuhl, der den Körper beim Arbeiten nicht ausreichend stützt, begünstigt Rückenschmerzen.

- Er muss individuell einstellbar sein.
- Nicht nur die Sitzhöhe sollte passend sein, sondern auch Rücken- und Armlehnen.
- Ergonomische Büroarbeitsstühle ermöglichen gutes Sitzen und sie fördern auch Bewegung durch Sitzdynamik.
- Das GS-Zeichen garantiert die Mindestanforderungen.
- Ein ergonomischer Stuhl, muss allerdings mehr Kriterien erfüllen.
- Die Hersteller bieten hohe ergonomische Qualitäten an, die deutlich über Mindestnormen hinausgeht.