

## CHECKLISTE „Ergonomischer Arbeitsplatz“

Aufgabe	Erledigt
<p><b>Dein Bürostuhl</b> Der Stuhl sollte höhenverstellbar sein und du solltest darauf achten, dass du nicht zu weit hinten sitzt.</p>	
<p><b>Dein Schreibtisch</b> In jedem Falle sollte dein Schreibtisch an deine Körpergröße angepasst sein. Idealerweise ist dein Schreibtisch höhenverstellbar.</p>	
<p><b>Höhe deines Schreibtisches</b> Du solltest mit deinen Knien die Tischunterkante nicht berühren. Falls doch ist der Tisch zu niedrig.</p>	
<p><b>Position des Schreibtisches</b> Der Schreibtisch sollte im 90 Grad Winkel zum Fenster steht, so dass keine Sonne auf den Bildschirm scheint.</p>	
<p><b>Abstand zum PC</b> Der Abstand zum PC sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Deinen Kopf solltest du leicht nach unten neigen.</p>	
<p><b>PC-Tastatur</b> Diese sollte so vor dir stehen, dass du die Unterarme im rechten Winkel locker auflegen kannst.</p>	
<p><b>Maus</b> Sollte natürlich auf der Seite sein mit der du die Maus bewegst. Außerdem bietet sich ein Mousepad mit Unterarmauflage (verhindert den Mausarm).</p>	
<p><b>Telefon</b> Das Telefon sollte so stehen, dass du mit deinem Arm einen kurzen Weg hast und möglich nichts über deine Maus drüber greifen musst. Ideal ist ein Headset, falls du viel telefonierst. Frage deinen Chef einfach danach.</p>	
<p><b>Was liegt auf deinem Schreibtisch</b> Räum alles weg, was du nicht wirklich brauchst. Mach dir Platz!</p>	
<p><b>Licht</b> Dein Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen, damit es weder blendet noch zu hell ist.</p>	

### Hinweise:

*Klemme den Telefonhörer nicht zwischen Hals und Ohr, weil dies sehr schädlich für deinen Nacken ist. Verspannung und Schmerzen lassen dann nicht lange auf sich warten.*

*Der Bildschirm, die Tastatur und der Bürostuhl sollen gerade am Tisch ausgerichtet und auf einer Achse angeordnet sein. Nur so werden Verdrehungen der Wirbelsäule verhindert.*