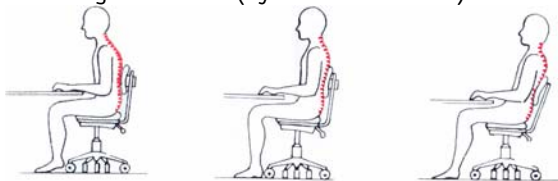


## ” MEIN BILDSCHIRMARBEITSPLATZ. “

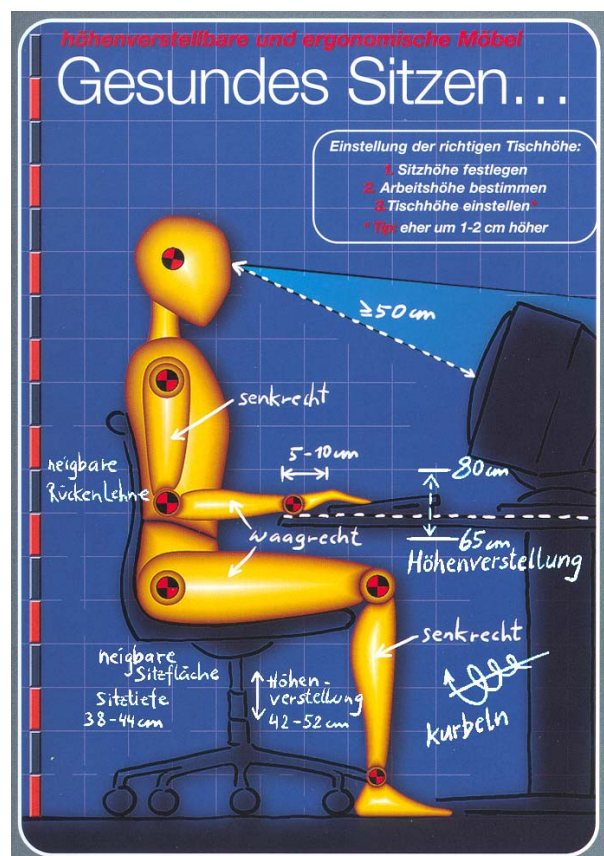
### Stuhl:

- ▶ Untergestell 5 FüÙe (kippsicher).
- ▶ Kein schweißförderndes Material auf der Sitzfläche
- ▶ Höhe einfach und leicht verstellbar.
- ▶ Rückenlehne in Höhe und Neigung verstellbar.
- ▶ Rückenlehne die beim Vor- und Zurückbeugen nachgeführt wird (dynamisches Sitzen).



### Tisch:

- ▶ **Tischhöhe:** Die Tischhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn Ober- und Unterschenkel, Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden und die FüÙe ganzflächig am Boden stehen. Wenn der Tisch nicht verstellbar ist oder die Verstellmöglichkeit nicht ausreicht, sind verstellbare Fußstützen zu verwenden.
- ▶ **Tischplatte:** Min. 160 x 80 cm, abgerundete Ecken und Kanten (r = 10mm), reflexionsarme Oberfläche.
- ▶ **Beinfreiheit:** mind. 650 mm in Höhe, mind. 700 mm in Tiefe, mind. 800 mm in Breite.
- ▶ Keine fixen Unterbauten.
- ▶ **Greifraum** – soll Körpermaßen angepasst sein:
  - Kleiner Greifraum für Handbewegung (zB Maus)
  - GroÙer Greifraum für nicht so häufige Bewegungen (zB Arbeitsunterlagen)



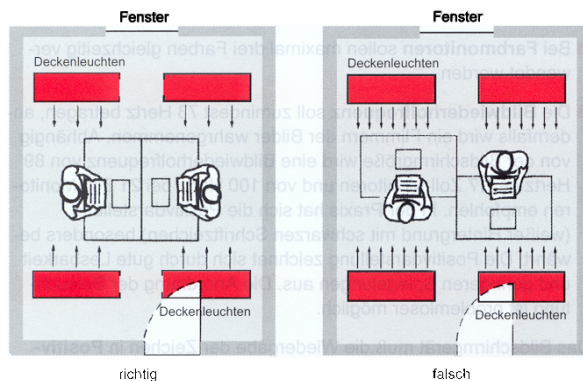
Beispiel eines Frontalarbeitsplatzes (zB Dateneingabeplatz) mit richtiger Geräteanordnung.

Greifraum cm	optimal		maximal	
Nach vorne	25	20	50	44
zur Seite	40	36	77	69



### **Bildschirmgerät:**

- ▶ **Aufstellung:** Frei von störenden Blendungen und Reflexionen. Blickrichtung möglichst parallel zur Fensterfront (seitlicher Lichteinfall) und den Beleuchtungseinrichtungen. Blickrichtung nie direkt auf Lichteintrittsfläche (Fenster) oder mit Lichteintrittsflächen im Rücken. Wenn notwendig, sind geeignete Blendschutzvorrichtungen (Rollos, Blendschutzfolien ...) zu verwenden. Sehdistanz zum Monitor 50 - 80 cm (abhängig von der Monitorgröße)
- ▶ **Gerät:** leicht dreh- und neigbar.
- ▶ **Bildschirm:** mind. 17 Zoll Flachbildschirm, 19 Zoll Röhrenbildschirm, für grafische Arbeiten mind. 19 Zoll Flachbildschirm, 22 Zoll Röhrenbildschirm. Bildschirmwiederholfrequenz: 17 Zoll -> 89 Hz, 19 Zoll -> 95 Hz, 21 Zoll -> 100 Hz.
- ▶ **Zeichenfarbe:** vorzugsweise schwarz für Buchstaben, Hintergrundfarbe weiß, max. 3 Farben gleichzeitig.
- ▶ Zeichen- und Hintergrundhelligkeit so einstellen, dass keine zu großen Unterschiede gegenüber Umgebung entstehen.



### **Arbeitsbehelfe:**

- ▶ **Tastatur:** Vom Bildschirm getrennte Einheit, neigbar, Tastenbeschriftung leicht lesbar, matte Oberfläche, Handauflage – wenn Tastatur höher als 3 cm und bei Bedarf. Eine externe Tastatur wird auch bei Bildschirmarbeit am Laptop empfohlen (Laptop Tastatur nicht ergonomisch ausgeformt).
- ▶ **Maus:** Position der Cursor- und Mausposition eindeutig erkennbar, temperaturisolierende Handballenauflage. Eine externe Maus wird auch bei Bildschirmarbeit am Laptop empfohlen (Laptop Maus nicht ergonomisch ausgeformt).
- ▶ **Vorlagenhalter:** stabil, verstellbar, ausreichend Platz für Vorlagen.
- ▶ **Fußstütze:** Grundfläche mind. 40 x 40cm stufenlos in Höhe und Neigung verstellbar

### **Arbeitsumgebung:**

- ▶ **Beleuchtung:** Arbeitsräume müssen natürlich belichtet sein, Kontrast zwischen direktem Umfeld und Bildschirm darf nicht größer als 3:1 sein, zwischen Arbeitsbereich und Umgebung nicht größer als 10:1;
- ▶ **Optimale Beleuchtung:** Mindestens 500 Lux (Önorm EN 12464-1) Beleuchtungsstärke, künstliche Beleuchtung sollte großteils indirekt erfolgen, Lichtfarbe neutral weiß oder warm weiß (keine Tageslichtlampen), Lichtschutzvorrichtungen bei Blendung.
- ▶ **Lärm:** Bei überwiegend geistiger Tätigkeit max.  $L_{A,r}$  50dB, bei einfachen Bürotätigkeiten max  $L_{A,r}$  max. 65dB
- ▶ **Klima:** Raumtemperatur 19 - 25°C, Luftgeschwindigkeit max. 0,1 m/s, Luftfeuchtigkeit 40 - 70%

### **Pausen (Tätigkeitswechsel=> Telefonate, Ablegearbeiten ...):**

- ▶ Nach 50 Min. (ASchG); 60 Min. (BSG) ununterbrochener Bildschirmarbeit 10 Minuten Bildschirmpause.
- ▶ Bei Erfordernis des Arbeitsablaufes kann die erste Pause in die zweite Stunde verlegt werden.
- ▶ Pausen (nur notwendig wenn keine Möglichkeit zum Tätigkeitswechsel besteht) gehören zur Arbeitszeit. Bei Tätigkeitswechsel von mind. 10 Minuten entfallen die Pausen.

### **Untersuchung:**

- Lt. ASchG §68 haben Arbeitnehmende das Recht auf Augenuntersuchung, wenn sie:
- ▶ durchschnittlich ununterbrochen mehr als 2 Stunden ihrer Tagesarbeitszeit am PC beschäftigt sind.
  - ▶ durchschnittlich mehr als 3 Stunden ihrer Tagesarbeitszeit am PC beschäftigt sind und zwar vor Aufnahme der Bildschirmarbeit und anschließend in regelmäßigen Abständen (3 Jahre), sowie beim Auftreten von Beschwerden.

Für weitere Fragen stehen Ihnen **Ihr/e Präventivkräfte** gerne zur Verfügung.

