

Ergonomie am Arbeitsplatz – Checkliste

Bürraum

- mind. 10 m² Platz
- natürliches Licht
- indirektes künstliches Licht (seitlich/von oben)
- Sonnenschutz an den Fenstern
- Luftfeuchtigkeit: 40-60 %
- Raumtemperatur: 20-22 °C
- Lärmpegel < 55 Dezibel

Schreibtisch

- Tischplatte: 160 x 80 cm
- stabiler Stand
- höhenverstellbar
- Unterarme liegen waagrecht auf
- alle Kabel verstaut
- Beinfreiheit
- seitlich zum Fenster

Bürostuhl

- höhenverstellbar
- verstellbare Armlehnen & Rückenlehne
- Lordosenstütze auf Lendenwirbelhöhe
- Beine um 90° abgewinkelt
- Oberschenkel waagrecht zur Sitzfläche
- Kniekehle ragt 2 cm über die Sitzfläche

Bildschirm

- frontal zur Sitzposition
- mind. 24 Zoll
- auf Augenhöhe
- mind. 50 cm vom Gesicht entfernt
- leicht nach hinten geneigt
- Helligkeit & Kontrast einstellbar

Tastatur & Maus

- mind. 10 cm zur Tischkante
- Handballen liegen locker auf
- Maus direkt neben Tastatur
- Hand muss nicht gestreckt/abgewinkelt werden

Mehr als 3.000 Videos für Schüler & Studenten

 [studyflix.de](https://www.studyflix.de)