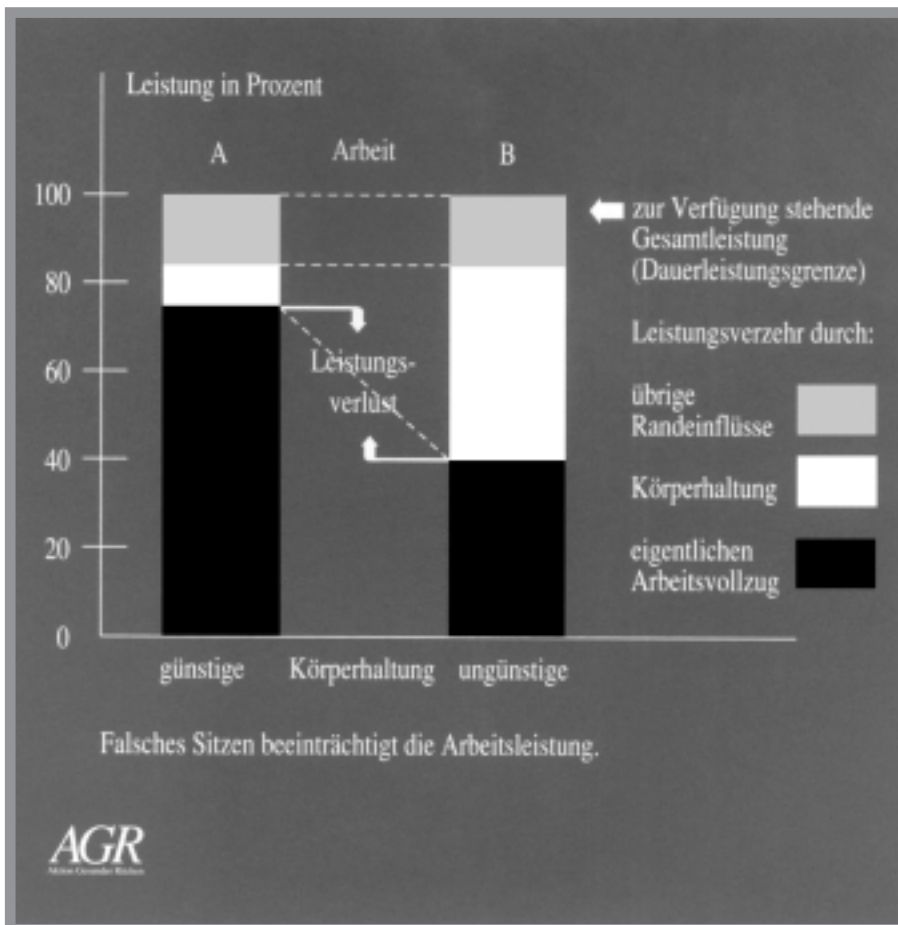


Richtige Körperhaltung bei Bildschirmarbeit

Sitzende Tätigkeit benötigt zwar weniger Energie als Stehen, dennoch stellt länger andauerndes, bewegungsarmes Sitzen eine hohe statische Belastung dar.

Die günstigste Körperhaltung ist jene, die nicht zu lange (nicht mehr als 20 - 30 Minuten) in einem eingenommen wird.



VERSUCHEN SIE
1 - 2MAL/STUNDE
ZWISCHEN SITZEN -
GEHEN - STEHEN
ZU WECHSELN.

Eine vorgebeugte oder längerzeitige starre Körperhaltung kann einen erheblichen physischen Leistungsverlust (bis zu 15% im Bürobereich) bedingen, der sich auch negativ auf die geistige Leistung auswirkt.

Abb.1: Leistungsbeeinträchtigung bei ungünstiger Körperhaltung.

• Die Warnsignale meines Körpers

Bei 40% bis 50% der Bürobeschäftigten, die mehrere Jahre hindurch mehrere Stunden pro Tag an einem Bildschirmgerät arbeiten, können verschiedene Beschwerden (siehe Abb.2) auftreten.

Solche Beschwerden oder sogar Schmerzen sind - bei einem gesunden Menschen - meistens Warnsignale, die die Notwendigkeit eines Haltungswechsels oder einer Ausgleichsbewegung signalisieren.

Besser ist es, Beschwerden infolge ungünstiger Körperhaltung und Bewegungsmangels durch vorbeugende, technische und organisatorische Maßnahmen gar nicht erst aufkommen zu lassen.

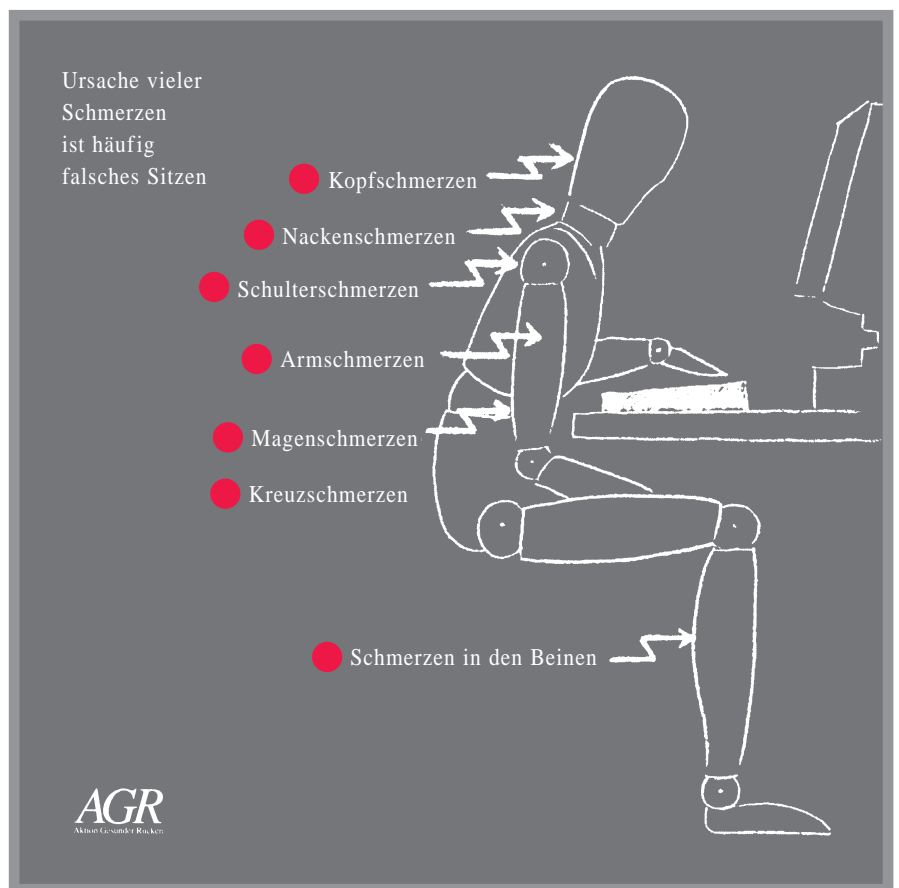


Abb.2: Die häufigsten Beschwerden bei längerer Bildschirmarbeit aufgrund „ungünstiger“ Körperhaltung.

• Problemursachen

Meist wirken mehrere Ursachen (siehe Checkliste Seite 4) zusammen, wenn Beschwerden auftreten.

- **Meine Gestaltungsmöglichkeiten**

Die folgenden Merkmale, haben einen direkten oder indirekten Einfluß auf die Körperhaltung und damit auf Ihre Arbeitsleistung:

- **DER RICHTIGE SEHABSTAND**

- ZUM BILDSCHIRMGERÄT**

- **DIE ARBEITS- UND KÖRPERMAßGERECHTE EINSTELLUNG DES BÜRODREHSESSELS**

- **DIE RICHTIGE HÖHENABSTIMMUNG: FUSSTÜTZENHÖHE, SITZHÖHE, TISCHHÖHE**

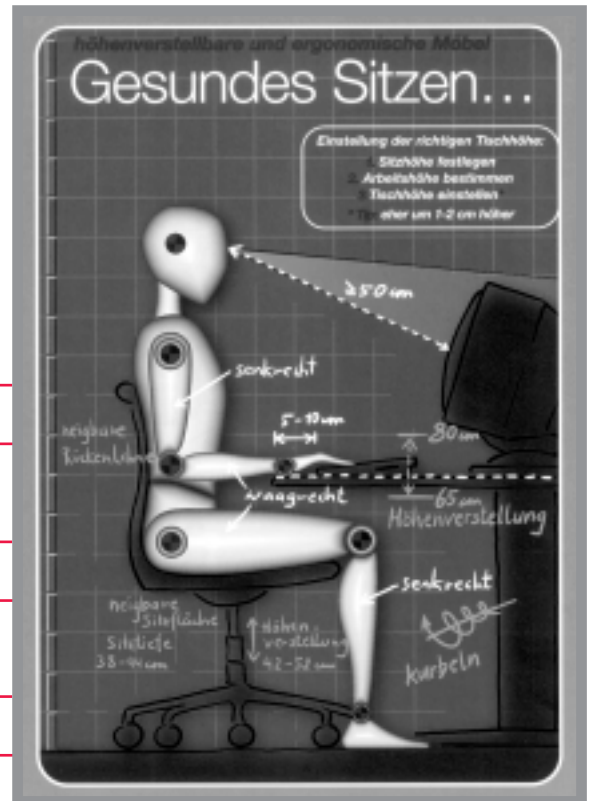


Abb.3

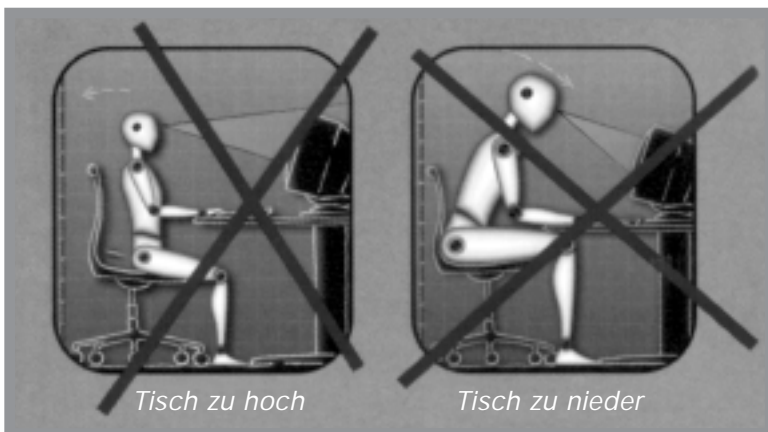


Abb.4

- **DAS RICHTIGE SITZVERHALTEN**

- **DIE POSITIONIERUNG DES BILDSCHIRMGERÄTES HINSICHTLICH HÖHE UND STELLORT AUF DEM TISCH**

- **DER UNVERSTELLTE BEINRAUM WEITERS**

- **DIE ART DES BÜRODREHSESSELS UND**

- **DIE AUFSTELLUNG DES BILDSCHIRM-TISCHES IM RAUM - INSBESONDERE ZU DEN FENSTERFLÄCHEN**

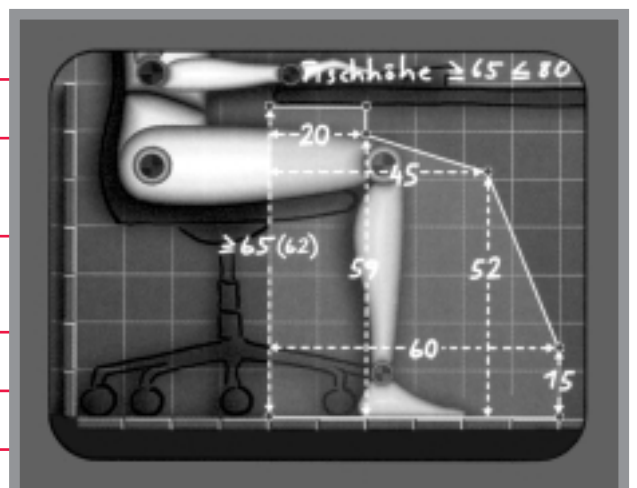


Abb.5

• Checkliste

Zum Abschluß testen Sie doch Ihre Situation:

	trifft zu	trifft nicht zu	weiß nicht
Ich sitze zu lange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze zu bewegungsarm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze an einem schlecht gestalteten Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze auf einem schlecht eingestellten Bürodrehstuhl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze zu wenig bewußt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Ankreuzungen bei **trifft zu** oder **weiß nicht** vorliegen, sollten Sie in Ihrem eigenen Interesse etwas unternehmen.

• Weiterführende Hilfestellung

Dieser kurze Problemaufriß kann nicht alle vorkommenden Körperhaltungsprobleme lösen helfen.

Für spezielle Fragen steht Ihnen Prof. Dr. Peter Köck, der Ergonomieexperte der Wirtschaftskammer Österreich, DW 4067, gerne zur Verfügung.