



Gefährdungen

- Langandauerndes Sitzen und Bewegungsmangel gehen oft mit Schmerzen durch Muskelverspannungen im Bereich der Halswirbelsäule, des Schulter-Arm-Systems sowie der Lendenwirbelsäule einher und erhöhen das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.
- Besondere Anforderungen an das Sehvermögen führen häufig zu Dauerbelastung der Augen.

Allgemeines

- Ergonomisch gestaltete Bildschirmarbeitsplätze und die richtige Nutzung reduzieren die Gefährdung.

Schutzmaßnahmen

- Die freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz beträgt mind. 1,5 m².
- Tischfläche ist mind. 160 cm lang und 80 cm breit.
- Tischhöhe ist höhenverstellbar zwischen 65 und 125 cm, ansonsten beträgt die Tischhöhe mind. 74 ± 2 cm ①.

- Bewegungsfreiheit der Beine unter dem Tisch nicht durch Gegenstände einschränken.
- Nichtglänzende Tischoberflächen werden empfohlen, um Reflexionen zu vermeiden. Helle Farbtöne sind dunklen vorzuziehen.
- Drehstuhl mit gebremsten Rollen, höhenverstellbarer, gefederter und gepolsterter Sitzfläche sowie eine in Höhe und Neigung verstellbare Rückenlehne.
- Die Anordnung mehrerer Monitore ist von der Arbeitsaufgabe abhängig, mit Monitorarmen können die Bildschirme einfach angepasst werden.

2



- Sehabstand zum Bildschirm richtet sich nach der Sehaufgabe, mind. 50 cm (regelmäßige Anpassung der Bildschirmbrille).
- Bildschirmhöhe so niedrig wie möglich halten, oberste Zeile maximal auf Augenhöhe.
- Blickrichtung ist parallel zum Fenster.
- Raumtemperatur liegt zwischen 20 und 22°C.
- Keine Zugluft, Luftgeschwindigkeit beträgt max. 0,15 m/s.
- Relative Luftfeuchte ist max. 50 %.
- Drucker in einen separaten Raum auslagern (der Lärmpegel im Raum sollte 55 dB(A) nicht überschreiten).
- Beleuchtung beträgt mind. 500 lx, besser 750 lx, da der Lichtbedarf älterer Beschäftigter steigt. Lichtfarben sind neutralweiß oder warmweiß.

- Ergonomische Eingabemittel:
 - helle, flache Tastatur, die Auflagefläche für die Hände beträgt vor der Tastatur 10 bis 15 cm,
 - Verwendung einer an die Handgröße und Händigkeit angepassten Maus, Platzierung der Maus neben der Tastatur.

Zusätzliche Hinweise gegen Bewegungsmangel

- Regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen (50%), Stehen (25%) und Laufen (25%) ②.
- Aktive Bewegung, z.B. durch Bewegungspausen und Sport.
- Treppensteigen statt Aufzugfahren.
- Sitzpositionen wechseln, auch „fläzen“ ist zwischendurch ausdrücklich erlaubt.
- Kolleginnen oder Kollegen in den umliegenden Büros besuchen, anstatt diesen E-Mails zu schreiben oder zu telefonieren.
- Tätigkeiten wie z.B. Telefonieren und Post sortieren im Stehen erledigen.

- Verwendung von Aktivierungshilfsmitteln, z. B. Fußroller, Wackelbrett, Knautschball, Faszienrolle.
- Mittagspause für einen kurzen (Verdauungs-)Spaziergang nutzen.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

Weitere Informationen:

Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge
Arbeitsstättenverordnung
DGUV Regel 115-401 Branche Bürobetriebe
DGUV Information 215-410 Bildschirm- und Büroarbeitsplätze