

## Weitere wichtige Aspekte

Das **Raumklima** wird bei einer Raumtemperatur von 21-22°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 50-65% als angenehm empfunden. Der **Lärmpegel** soll bei überwiegend geistiger Tätigkeit 55 dB (A) nicht überschreiten.

Den MitarbeiterInnen ist die **Überprüfung des Sehvermögens** durch eine fachkundige Person, Arbeitsmediziner/Betriebsarzt, anzubieten.

Die auftretende **Strahlung** von Monitoren liegt weit unter den zulässigen Grenzwerten. Es geht also keine Gesundheitsgefährdung von der Strahlung der Bildschirme aus. Elektromagnetische Felder des Bildschirms sind im Vergleich zu anderen elektrischen Geräten eher gering.

## Das können wir für Sie tun

- Unterstützung bei der Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes
- Unterweisung zum Thema Ergonomie & Rückengesundheit
- Arbeitsmedizinische Vorsorge „Bildschirmarbeitsplatz“

## Kontakt

### Hauptsitz

38108 Braunschweig, Hermann-Blenk-Straße 22

### Niederlassungen

28777 Bremen, Ermlandstraße 57

01099 Dresden, Manfred-von-Ardenne-Ring 20 / Haus F

39120 Magdeburg, Gustav-Ricker-Straße 62

Telefon : 0531 / 3 54 44 - 0

Fax : 0531 / 3 54 44 - 54

E-Mail : [info@eversonline.de](mailto:info@eversonline.de)

Internet : [www.eversonline.de](http://www.eversonline.de)

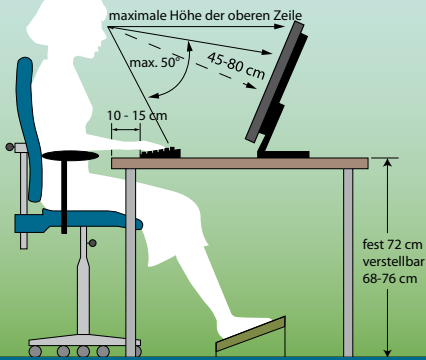


# Bildschirmarbeitsplatz

So ist es gesund



# Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes



Ein Arbeitsplatz, der mit einem Bildschirmgerät ausgestattet ist, wird als Bildschirmarbeitsplatz definiert und hat der Arbeitsstättenverordnung vom 18.10.2017 § 6 zu entsprechen.

## Die wichtigsten Bestimmungen

Für die gesamte Fläche eines Büroarbeitsplatzes werden mindestens 10 m<sup>2</sup>, in Großraumbüros 12 bis 15 m<sup>2</sup> empfohlen. Die freie Bewegungsfläche muss mindestens 1,5 m<sup>2</sup> betragen, an keiner Stelle kleiner als 1 m. Arbeitsflächen (Schreibtischfläche) sollen eine Breite von 160 cm und eine Tiefe von 90 cm aufweisen. Die Tischtiefe ist abhängig von der Größe des Monitors und dem Sehabstand.

Schreibtische sollen 72cm hoch sein und müssen der Körpergröße individuell angepasst werden können.

**Tische** sind so aufzustellen, dass der Monitor frontal vor dem Benutzer platziert werden kann und dieser im rechten Winkel in ca. 2 m Abstand zum Fenster steht. Dies soll Blendungen vermeiden. Unterhalb des Tisches ist ein ausreichender Beinfreiraum einzurichten.

Der **Sehabstand** von Auge zu Monitor soll 50 bis 100 cm betragen. Dieser ist individuell sowie von Monitorgröße und Schriftgröße abhängig.

Die **Beleuchtung** muss so ausgerichtet sein, dass es nicht zu Blendeffekten und Reflexionen kommt. Die Beleuchtungsstärke muss mindestens 500 Lux betragen. Als Leuchten sind blendfreie Spiegelrasterleuchten zu installieren.

Eine Ausleuchtung des gesamten Büros von 60% der Nennbeleuchtung ist erforderlich.

**Ergonomisch gestaltete Bürostühle** müssen in der Höhe verstellbar sein und eine bewegliche Rückenlehne aufweisen. Die Sitzhöhe, Sitzfläche und Rückenlehne sollten nach folgenden Regeln eingestellt werden können:

- Ober- und Unterschenkel bilden bei aufgestellten Füßen einen Winkel von 90° oder etwas mehr
- die gesamte Sitzfläche wird genutzt
- die Sitztiefe ist so eingestellt, dass zwischen Kniekehle und Sitzflächenvorderkante eine Handbreit Luft bleibt
- die Rückenlehnenoberkante reicht bis zur Mitte des Schulterblattes
- die Rückenstützenwölbung (Lendenwirbelstützte) stützt die Wirbelsäule im Lendenbereich ab

Ein **dynamisches Sitzen** durch die bewegliche Rückenlehne ist sehr zu empfehlen. Auf diese Weise wird eine statische Belastung der Wirbelsäule vermieden.

Eine **Fußstütze** ist erforderlich, wenn die richtige Sitzhaltung nicht erreicht wird. Fußstützen müssen so beschaffen sein, dass sie in Höhe und Neigung verstellbar sind sowie die Füße ganzflächig aufgesetzt werden können.