



## Unterweisungsblatt für fachspezifische Gefährdungen - Bildschirmarbeit und Software -

Stand: 23.06.2020

### Bildschirmarbeitsplatz allgemein

Ich kann meinen Stuhl so einstellen,

- dass Ober- und Unterarme beim Schreiben auf der Tastatur locker herabhängen und einen Winkel von 90° oder mehr bilden,
- dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von rund 90° oder mehr bilden und die Füße dabei ganzflächig auf dem Boden stehen. Ist das nicht möglich, verwende ich eine Fußstütze oder passe bei höhenverstellbaren Tischen die Tischhöhe an.



Ich ändere wiederholt meine Sitzhaltung (dynamisches Sitzen) und stehe häufiger auf, weil das für meine Bandscheiben gut ist.

Ich nutze die ganze Sitzfläche, damit mein Rücken immer von der Rückenlehne abgestützt wird.

Der Abstand zwischen meinen Augen und dem Bildschirm, der Tastatur und der Vorlage beträgt mindestens 50 cm.

Meine Tastatur steht 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt, damit ich meine Handballen immer mal wieder auf den Tisch legen kann. Dadurch entspannen sich meine Schultern- und Nackenmuskeln.

Alle aktuell benötigten Arbeitsmittel befinden sich direkt vor mir und nicht seitlich.

Die oberste Bildschirmzeile liegt unter meiner Augenhöhe, sodass ich leicht nach unten geneigt auf den Bildschirm schaue.

<b>Bildschirmeinstellung</b>	
Mein Bildschirm flimmert nicht.	
Ich verwende stets dunkle Schrift auf hellem Untergrund.	
Die Großbuchstaben sind bei einem Sehabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß (entspricht ca. Schriftgröße 12).	

<b>Software</b>	
<p>Ich habe die Software so eingestellt, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sie einen einfarbigen Untergrund ohne Muster und Bilder besitzt,</li> <li>• sich die Fensterdarstellungen deutlich vom Untergrund abheben,</li> <li>• die Inhalte in den Fenstern eindeutig strukturiert sind,</li> <li>• die Fenster möglichst im Vollbildmodus auf dem Bildschirm erscheinen,</li> <li>• die Texte möglichst linksbündig dargestellt werden,</li> <li>• in Fließtexten nicht ausschließlich Großbuchstaben verwendet werden,</li> <li>• die automatische Sicherung festgelegt ist,</li> <li>• die Symbole der Programme zur Aufgabenbearbeitung auf dem Desktop liegen,</li> <li>• automatische Funktionen wie Rechtschreibprüfung oder Trennungen bewusst eingestellt sind,</li> <li>• akustische Signale so eingestellt sind, dass sie mich nicht stören.</li> </ul>	

Quelle: [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de)