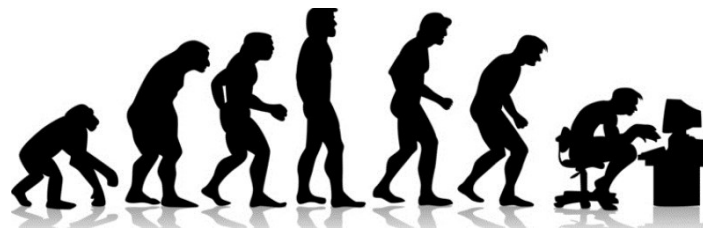




# Der Ergonomie-Check (Sitz-TÜV)



für

---

Liebe/r Mitarbeiter/in,

führe diesen Ergonomie-Check durch und versuche anschließend alle Punkte, die nicht mit einem Haken bestätigt werden konnten, zu ändern bzw. zu verbessern. Wiederhole diesen Check bitte 1x im Jahr. Am besten trägst du dafür gleich jetzt einen Termin in deinen Kalender ein. Viel Spaß und bewegtes Sitzen wünscht dir dein Gesundheitsmotor!

## Stuhl

### Stuhlhöhe

- Füße stehen flach auf dem Boden
- Oberschenkel - Unterschenkel  $\geq 90^\circ$ 
  - o Tipp: Fußablage unterstellen (z.B. Brett, Sockel, etc.)
- Oberkörper-Oberschenkel  $\geq 90^\circ$

### Sitzfläche

- Unterer Rücken lehnt leicht gegen die Lehne
- Oberschenkel liegen auf Sitzfläche auf (bis 3 Finger vor Kniekehle)
- Sitzfläche ist leicht nach vorne geneigt
- Regelmäßiger Wechsel (2h) zwischen beweglicher und fester Sitzfläche

### Rückenlehne

- Rückenlehne stützt Becken, Lenden- und Brustwirbelsäule
- Leichter Kraftaufwand beim Zurücklehnen
- Lordosstütze auf Höhe des Hosenbunds

### Armstützen

- Unterarme - Oberarme  $\geq 90^\circ$
- Ellenbogen ablegen & am Körper halten, Nacken entspannt



Abbildung 1. Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS (Hg.) (2018)

## Tisch

### Tisch & -höhe

- Sitzen oder Stehen: Ellenbogen ablegen ohne Schultern hoch zu ziehen
  - Sitzen: Tisch auf Armlehnenhöhe
- Ein Wechsel zwischen
  - aktivem Sitzen: vorne Sitzen, bewegliche Rückenlehne, Arme nicht aufgelegt und
  - passivem Sitzen: feste Rückenlehne, Arme aufgelegt und/oder im Stuhl „lummeln“ bestimmt jeden Arbeitsalltag
- Unnötiges Arbeitsmaterial ist außer Sichtweite



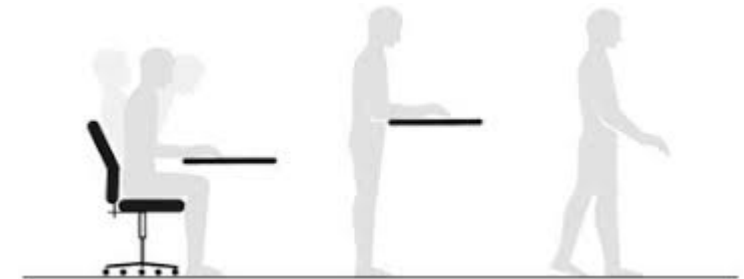
## Arbeitsmittel

### Bildschirm

- Steht gerade vor mir
  - Bei zwei Bildschirm steht der „Zweitbildschirm“ seitlich
  - Bei zwei „Haupt“ Bildschirmen werden diese auf gleicher Höhe nebeneinander angeordnet. Dabei auf eine lineare Ausrichtung achten. Die Berührungskante der Monitore in gedachter Verlängerung der Nase anordnen, - ähnlich einem aufgeklappten Buch.
- Leicht nach hinten geneigt
- Bildschirmhöhe eine Handbreit unter Augenhöhe (gerade Haltung)
- Entfernung Bildschirm - Auge: 60-90cm (15"-24") (mind. eine Armlänge)
  - Für Detailerkennbarkeit Schrift größer stellen
- 90° zum Fenster gerichtet mit ca. 2m Abstand
- Parallel zur Beleuchtungsquelle

## Tastatur & Maus

- Tastatur liegt gerade vor mir
- Position der Tastatur ermöglicht ausschließlich das Auflegen deiner Handballen und -gelenke (nicht aber das der Unterarme), ca. 5-10 cm.
- Maus
  - Handballen und -gelenke liegen auf dem Tisch auf
  - Die Maus befindet sich neben der Tastatur (nicht davor oder dahinter)
- Liest und schreibst du gleichzeitig, so liegt das Buch/Papier zwischen Tastatur und Bildschirm idealerweise leicht erhöht



## Beleuchtung

- Indirekte Schreibtischlampe und Deckenleuchte sind aktiv (spätestens, wenn es dämmert)
- Leuchten sind nach Möglichkeit seitlich über deinem Arbeitsplatz angebracht
- Allgemein steht ausreichend Licht zur Verfügung

## Tipps und Tricks

- Deine Wasserflasche befindet sich nicht auf dem Schreibtisch (ausschließlich das volle Glas) → Bewegung
- Führe 1x die Woche einen *clean-the-desk-day* durch. Dabei entfernst du unnötige Gegenstände von deinem Schreibtisch und sortierst unnötige Unterlagen aus
- Seite Zweitbildschirm jedes halbe Jahr ändern

Schon bist du ergonomisch gut eingerichtet. Daher gilt jetzt nur noch 😊:

**Die nächste Sitzposition ist die Beste!**