



Ergonomie am Schreibtisch

Je mehr Fragen Sie mit **JA** beantworten können, umso besser ist es mit Ihrer Ergonomie am Arbeitsplatz bestellt.

Fragen, die Sie mit einem **NEIN** beantworten, sollten Sie auf den Grund gehen. Ein schlecht eingerichtetes Büro-Umfeld kann Gesundheitsschäden herbeiführen.

Verspannungen sind nur ein geringes Übel; Wer aber den ganzen Tag, 5 Tage in der Woche eine sitzende Tätigkeit ausübt, läuft Gefahr, Haltungsschäden zu entwickeln. Die Statik der Wirbelsäule wird hierdurch ungünstig beeinflusst. Aber auch Migräne und Sehstörungen können durch einen schlecht eingerichteten Arbeitsplatz verursacht werden.

... nun die Fragen zum Schreibtischsessel

Frage 15

Sind Ihre Knie im 90° Winkel gebeugt?

JA **NEIN**

Frage 16

Haben Sie beim Sitzen 2-fingerbreit Platz zwischen Sitzvorderkante und Kniekehle?

JA **NEIN**

Frage 17

Verfügt Ihr Sessel über eine Lordose-Stütze?

JA **NEIN**

Frage 18

Passt sich die Rückenlehne flexibel Ihren Bewegungen an?

JA **NEIN**

Frage 19

Hat Ihr Bürosessel eine Federung?

JA **NEIN**

Frage 20

Hat Ihr Bürosessel Armlehnen?

JA **NEIN**

Frage 21

Ist Ihr Sessel drehbar?

JA **NEIN**

Frage 22

Ist Ihr Sessel höhenverstellbar?

JA **NEIN**

Frage 23

Können Sie Ihre Sitzhaltung regelmäßig verändern, bzw. ist dynamisches Sitzen möglich?

JA **NEIN**



Frage 24

Stehen Ihre Füße fest auf dem Boden?

JA NEIN

Frage 25

Verwenden Sie eine Fußstütze?

JA NEIN

Frage 26

Hat Ihr Sessel bei weichem Boden harte Rollen? Hat Ihr Sessel bei hartem Boden weiche Rollen?

JA NEIN

... nun die Fragen zum Schreibtisch

Frage 11

Können Sie Ihre Unterarme entspannt auf Ihren Schreibtisch ablegen, ohne Ihre Schultern hoch zu ziehen oder Ihren Rücken zu beugen?

JA NEIN

Frage 12

Haben Sie beim Sitzen vom Oberschenkel aus eine Hand breit Platz bis zur Tischplatten-Unterkante?

JA NEIN

Frage 13

Ordnen Sie regelmäßig Ihre Unterlagen auf Ihren Schreibtisch?

JA NEIN

Frage 14

Befindet sich das Telefon in direkter Griffweite?

JA NEIN



... nun die Fragen zum Bildschirm

Frage 1

Befindet sich der obere Bildschirmrand auf Höhe der Augen?

JA NEIN

Frage 2

Ist der Monitor leicht nach hinten geneigt?

JA NEIN

Frage 3

Befindet sich auf Ihrer linken oder rechten Seite ein Fenster?

JA NEIN

Frage 4

Sie haben KEIN Fenster oder KEINE Lichtquelle hinter sich?

JA NEIN

Frage 5

Nutzen Sie einen Vorlagenhalter beim Abtippen von Unterlagen?

JA NEIN

... nun die Fragen zur Tastatur und Maus

Frage 6

Sind Ihre Ellenbogen im 90° Winkel gebeugt?

JA NEIN

Frage 7

Haben Sie vor der Tastatur 5-10 cm Platz für die Ablage Ihrer Handballen?

JA NEIN

Frage 8

Benutzen Sie eine ergonomische Maus?

JA NEIN

Frage 9

Können Sie beim Bedienen der Maus Ihren Unterarm bequem auf Ihren Schreibtisch ablegen?

JA NEIN

Frage 10

Beherrschen Sie beim Tippen das 10-Finger System?

JA NEIN

