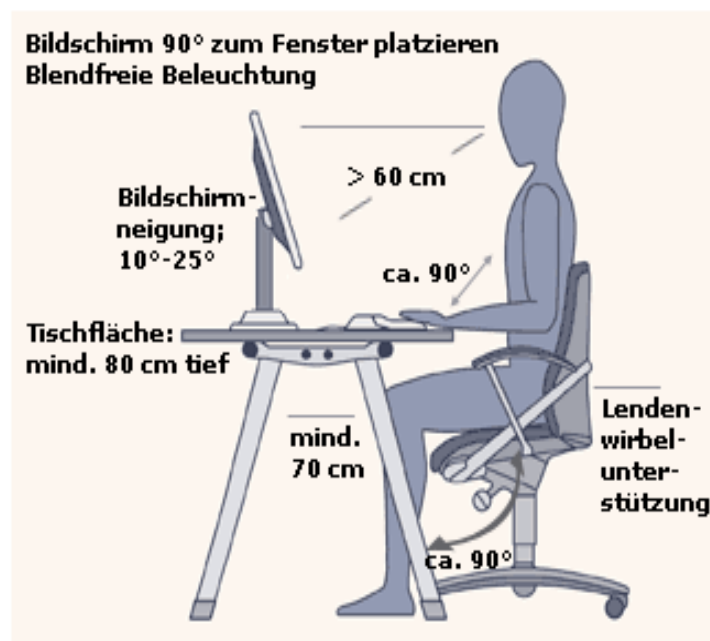


## BILDSCHIRMARBEITSPLATZ

Bildschirmarbeit wird hinsichtlich der gesundheitlichen Auswirkungen regelmäßig unterschätzt.

Immerhin leiden ca. 35 % der mit Bildschirmarbeit beschäftigten ArbeitnehmerInnen an Augen- und Kopfschmerzen, Verspannungen im Bereich der Schulter- und Nackenmuskulatur oder Rückenschmerzen, häufig verbunden mit einer deutlichen Abnahme der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Die nachstehende Abbildung zeigt die wesentlichen Voraussetzungen einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung hinsichtlich Sitzposition und Anordnung des Bildschirms.



Neben einer optimalen Sitzposition sollten sowohl Spiegelungen, als auch Blendeffekte weitreichend vermieden werden.

Dementsprechend sollte die Blickrichtung parallel zur Fensterfront gewählt und ggf. Blendschutz verwendet werden

Auf eine ausreichende natürliche, wie auch künstliche Beleuchtung ist großer Wert zu legen.

Zu beachten sind zudem allfällige Stolperstellen durch freiliegende Kabel.

Bildschirmarbeitspausen (Tätigkeitswechsel) sollten ca. alle 50 Minuten für ca. 10 Minuten eingeplant werden.

Mindestens alle drei Jahre sollte eine Augenuntersuchung durchgeführt werden.

Unter besonderen Voraussetzungen besteht ein Anspruch auf eine Bildschirmarbeitsbrille.

Ihr Arbeitsmediziner steht Ihnen für diesbezügliche Fragen jederzeit gern zur Verfügung.