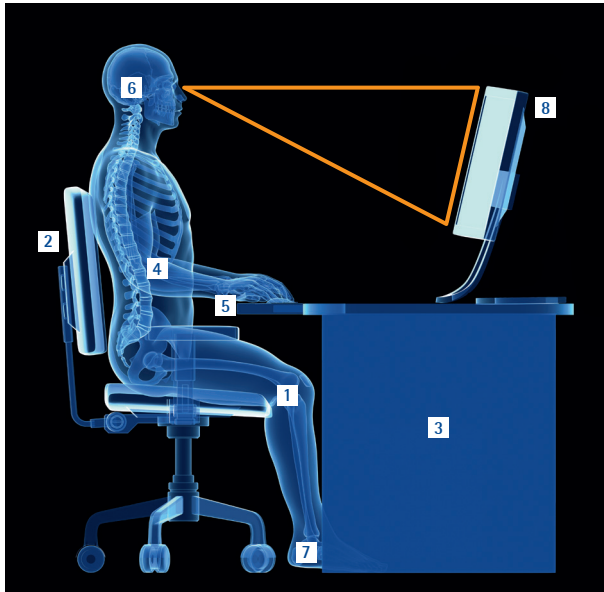
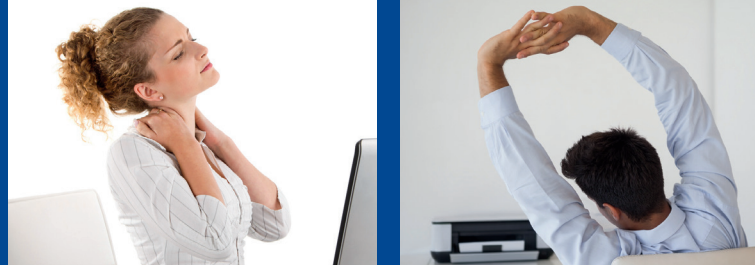




## Ergonomischer PC-Arbeitsplatz

**Kurzanleitung:  
Fit und gesund im Büro –  
was Sie selbst tun können!**

# So machen Sie Ihren Arbeitsplatz rückenfreundlich



## ■ Bürostuhl

1. Sitzhöhe: Ober- Unterschenkel 90°  
Fußsohlen auf dem Boden
2. Rückenlehne beweglich und Anlehndruck auf Körpergewicht einstellen

## ■ Stabiler Arbeitstisch

3. Tisch seitlich zum Fenster positionieren
4. Tischhöhe: Auflage der Unterarme ca. 90°
5. Platz vor Tastatur zur Ablage der Unterarme
6. Headset bei gleichzeitiger Benutzung von PC und Fon
7. Fußraum freihalten, Kabel spannungsfrei hochbinden

## ■ 8 Monitor

- In einer geraden Linie ohne Kopfdrehung auf den Monitor schauen
- Abstand Auge-Monitor 50-80 cm
- Bildschirmoberkante in Augenhöhe
- Blickwinkel leicht nach unten

## ■ Beleuchtung

- Umgebungslicht etwa so hell wie Bildschirm-Oberfläche
- Keine Blendung oder Spiegelung durch Lampen oder Fenster
- Keine zusätzliche Schreibtischlampe

## ■ So verhalten Sie sich rückenfreundlich

### Zwischendurch...

- bewusst kurz Augen schließen
- aus dem Fenster schauen
- Sitzhaltung verändern: aufrichten, nach hinten lehnen, nur vorn auf dem Stuhl sitzen
- aufstehen
- dehnen
- Treppen benutzen
- Übungen und Spaziergang in der Pause

**Fazit:** Rückenfreundliche Arbeitsplatzgestaltung + Bewegung = Gesundheitsförderliches Büro



**Contilia**

**Arbeitsmedizin und Gesundheitsmanagement**

Klara-Kopp-Weg 3  
45138 Essen

Fon 0201 897-4613  
www.contilia.de

■ **Ansprechpartnerinnen:**

**Dr. Sibylle Wißkirchen**

Fachärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

**Dr. Barbara Gier-Stuschke**

Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

**Nicole Krause und Claudia Reckihn**

Assistentinnen

Fon 0201 897-4613 | Fax 0201 897-4619  
arbeitsmedizin@contilia.de

**Vereinbaren und verwalten Sie  
Termine bei uns online!**

- 1 Wählen Sie für Ihren Termin ein Datum und eine Uhrzeit aus.
- 2 Ihr Termin wird Ihnen sofort bestätigt. Sie werden erinnert.



[www.contilia.de/arbeitsmedizin](http://www.contilia.de/arbeitsmedizin)

11.2020

■ **Weitere Informationen**

**www.baua.de**

(Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin)

Arbeitsstättenverordnung, BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“,  
Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge

Fotos | Titel: ©teracreonte, stock.adobe.com | ©www.foto-und-mehr.de  
©Sebastian Kaulitzki, stock.adobe.com | ©WavebreakmediaMicro, stock.adobe.com