

So sitzen Sie richtig

Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

- 1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
- 2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
- 3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- 4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte im rechten Winkel zum Fenster stehen.
- 5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.

