



# Bildschirmvorsorge (ehem. G 37)

## 1. Warum bin ich hier?

Sie sind hier, da Ihr Arbeitgeber definiert hat, dass Ihre Arbeit zu einem großen Teil mittels Bildschirms durchgeführt wird. Daher ist Ihr Arbeitgeber verpflichtet alle 3 Jahre diese Vorsorge anzubieten.

## 2. Muss ich die Vorsorge mitmachen?

Nein, dies ist eine Angebotsvorsorge, Sie müssen sie nicht annehmen. Wenn Sie sie nicht annehmen, muss Ihnen der Arbeitgeber die Vorsorge jedoch in 3 Jahren wieder anbieten.

## 3. Habe ich Nachteile, wenn ich die Vorsorge nicht annehme?

Berufsrechtlich entstehen Ihnen keine Nachteile. Diese Vorsorge dient ausschließlich der Prävention.

## 4. Was wird untersucht?

Sollten Sie sich untersuchen lassen, testen wir prinzipiell nur Ihr Sehvermögen, um Sie besser beraten zu können bzgl. der ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes und der ggf. notwendigen Anschaffung einer Bildschirmarbeitsplatzbrille.

## 5. Wie ist mein Arbeitsplatz optimalerweise einzurichten?

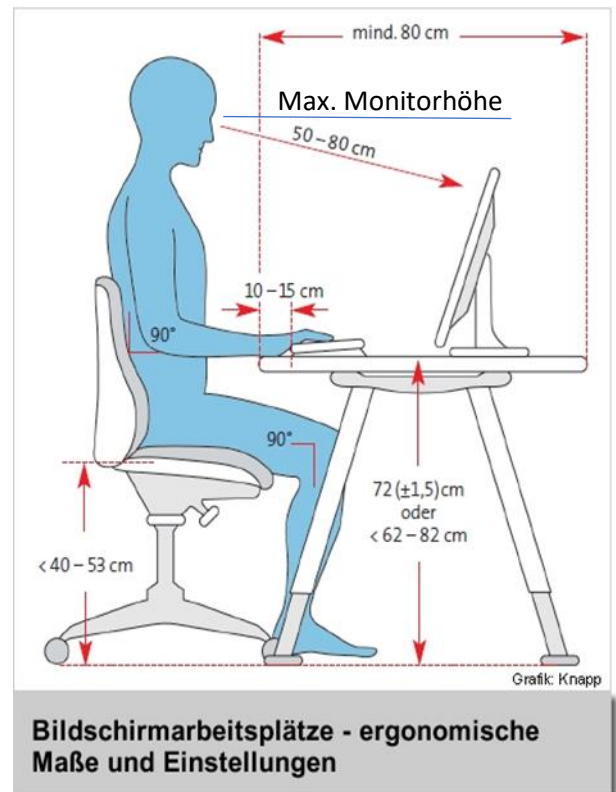
### Bitte beachten Sie folgende Punkte:

Die Oberkante des Monitors sollte **nicht** über die Höhe Ihrer Augen hinausragen. Dies ist ein wichtiger Punkt, da bei zu hohem Monitor Probleme im Nacken auftreten werden, insbesondere bei der Nutzung von Gleitsichtbrillen.

LED-Bildschirme sind hinsichtlich der Blaulichtgefährdung für die Netzhaut viel zu **leuchtschwach**! D.h., es besteht daher keine Gefahr einer Makuladegeneration. Sie benötigen weder eine Schutzbrille noch einen Blaulichtfilter in Ihren Brillengläsern.

Der Blick auf die Monitormitte sollte leicht zum Boden **geneigt** sein, ca. 20°, d. h. in ca. 5 Meter Entfernung trifft Ihr Blick auf den Fußboden.

Die optimale Einstellung des Arbeitsplatzes beginnt mit dem Stuhl. Nehmen Sie auf diesem Platz und stellen Sie alle Gelenke (Kniegelenk, Ellenbogengelenk) auf einen rechten Winkel ein. Der Arbeitsstuhl sollte Armlehnen bieten. Alternativ können Sie auch den Stuhl so einstellen, dass



Sie unter den Tisch fahren können, damit die Arme auf der Tischoberfläche aufliegen können.

(Ver.3)

Die Rückenlehne sollte **wippen** können. Damit das Wippen optimal durchgeführt werden kann, muss der Stuhl auf Ihr Körpergewicht eingestellt werden. Dazu hat jeder Stuhl eine Kurbel oder einen Hebel, um die Feder vorzuspannen. Stellen Sie diese so ein, dass das „nach hinten fahren“ mit der Lehne genauso schwer ist, wie das „nach vorne“ kommen. Stellen Sie dann die Tischhöhe optimal ein, sodass die Arme im 90° Winkel aufliegen können.

Erst dann stellen Sie die Bildschirmhöhe ein. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm nicht weiter als 60 bis 70 cm (eine bequeme Armlänge bei an der Lehne anliegender Schulter) entfernt ist. Beim Bedienen der Tastatur sollten die Arme entweder auf der Ablagefläche der Armlehne oder der Tischfläche aufliegen.

Achten Sie auch darauf, dass sich Fenster seitlich befinden und nicht vor oder hinter Ihnen. Ist die doch der Fall, muss eine Verdunklungsmöglichkeit gegeben sein. Achten Sie darauf, auch bei vermeintlich ausreichender Tageslichthelligkeit, dass Deckenlicht einzuschalten. Nicht ausreichend ausgeleuchtete Arbeitsflächen sind für die Augen sehr anstrengend.

#### **Bitte bedenken Sie auch folgendes:**

Bandscheiben sind passiv ernährtes Gewebe, d.h. sie haben keine eigene Blutversorgung.

Die Bandscheiben ernähren sich nur durch die sie umgebende Flüssigkeit, die ein- und ausgesaugt wird, wie z. B. bei einem Schwamm, wenn man diesen zusammendrückt.

Damit sich die Bandscheibe also optimal ernähren kann, ist Bewegung im Rücken notwendig. Daher sollten Sie wippen oder regelmäßig aufstehen und den Rücken strecken.

Es kann bei der Anordnung der Arbeitsgeräte hilfreich sein, den Drucker nicht in Reichweite des Arbeitsplatzes zu haben, damit man bei einem Ausdruck aufstehen und sich bewegen muss.

Sitzen ist schädlich, aber Stehen ist nicht gleichbedeutend mit „gesund“. Daher sollten Sie bei einer übermäßig sitzenden Tätigkeit nicht daraufsetzen, einen Ausgleich durch einen Steh-Arbeitsplatz schaffen zu können! Diesen Ausgleich erhalten Sie ausschließlich durch Bewegung nach der Arbeit!

**Werkarztzentrum Haiger e.V.**

Allendorfer Straße 58

35708 Haiger

Tel.: 0 27 73 / 37 38

Fax: 0 27 73 / 39 27

E-Mail: [info@werksarzt-haiger.de](mailto:info@werksarzt-haiger.de)