

ANHANG**Einstellung des Schreibtischarbeitsplatzes für eine ergonomische Sitzhaltung**

- Bildschirm und Tastatur stehen gerade vor dem Nutzer
- Sehabstand 50 bis 80 cm zum Bildschirm
- Bildschirm ist eher unterhalb Augenhöhe anzuordnen
- Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Unter- und Oberschenkel, sowie Ellenbogen bilden einen Winkel von 90°
- Die Sitztiefe ist so zu wählen, dass ein fester Kontakt mit der Rückenlehne besteht und mindestens zwei fingerbreit Platz zwischen Sitzkante und Kniekehle ist
- Wenn der Stuhl eine verstellbare Rückenlehne hat, muss sie sich an die untere Vorwölbung der Wirbelsäule anpassen
- Die Ellenbogen liegen bei hängenden Schultern locker auf der Armlehne / Schreibtisch
- Hände sollten ohne Knick im Handgelenk auf der Tastatur liegen
- Die Tastatur befindet sich in einem Abstand von 10-15 cm von der Tischvorderkante auf dem Schreibtisch



Quelle: BG Bau