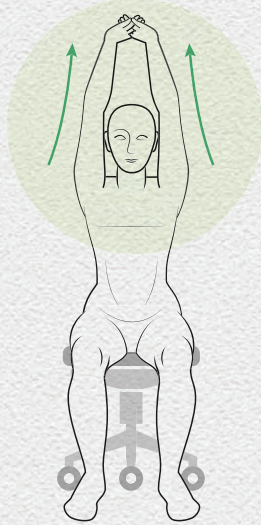


# DIE 12 BILDSCHIRM-TIBETER

**Pausen sind für Ihre Gesundheit notwendig!** Nutzen Sie Ihre Bildschirmpause für diese einfachen Ausgleichsübungen. Damit gleichen Sie Ihren Bewegungsmangel aus, beugen Nacken- und Rückenschmerzen vor und halten sich vorbeugend fit.



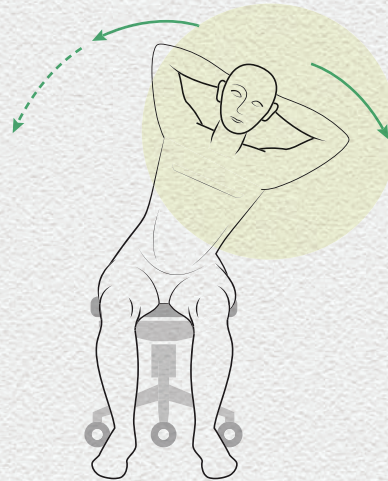
**1**

Strecken Sie die Arme über den Kopf. Nun schließen Sie die Hände, drehen die Handflächen nach oben und drücken dann kräftig nach oben.



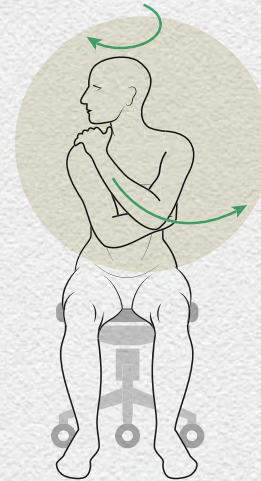
**2**

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Dann neigen Sie den Oberkörper über die Sessellehne nach hinten und ziehen dabei mit dem Ellbogen nach hinten.



**3**

Zu Beginn verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und neigen dann den Oberkörper ausgiebig zur Seite. Wechseln Sie die Seite mehrmals.



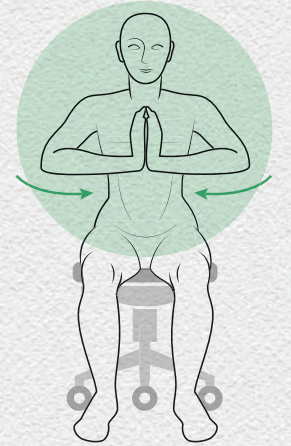
**4**

Fassen Sie sich mit der Hand auf die jeweils andere Schulter und ziehen Sie kräftig zur Mitte. Dabei drehen Sie den Kopf zur angezogenen Schulter. Danach machen Sie diese Übung in die andere Richtung.



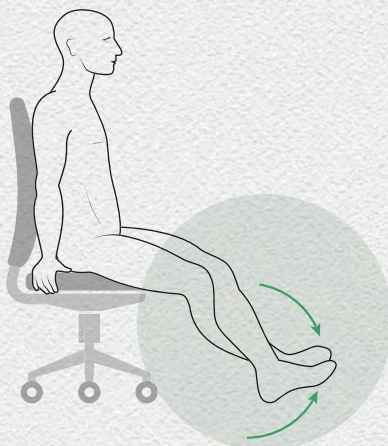
**5**

Strecken Sie beide Arme nach vorne und überkreuzen sie. Dann drehen Sie die Handflächen zueinander, wobei der Daumen nach unten zeigt. Verschränken Sie die Finger. Jetzt beugen bzw. strecken Sie im Handgelenk – soweit es geht – nach links und rechts.



**6**

Pressen Sie die Hände in Brusthöhe fest gegeneinander.



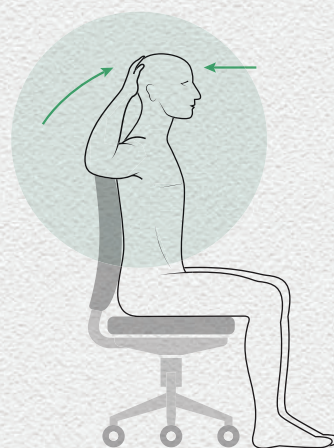
**7**

Überkreuzen Sie Ihre gestreckten Beine und drücken Sie diese kräftig gegeneinander. Nach dem Beinwechsel machen Sie diese Übung noch einmal.



**8**

Halten Sie die flache Hand gegen die Stirn und drücken Sie mit dem Kopf dagegen.



**9**

Halten Sie die flache Hand jetzt gegen den Hinterkopf. Nun drücken Sie mit dem Kopf wieder dagegen.



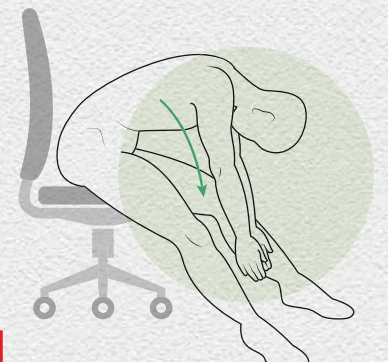
**10**

Halten Sie die rechte Hand gegen die rechte Schläfe und drücken Sie mit dem Kopf seitwärts dagegen.



**11**

Dieses Mal halten Sie die linke Hand gegen die linke Schläfe und drücken mit dem Kopf dagegen.



**12**

Beugen Sie sich mit gestreckten Armen möglichst weit nach unten. Dabei grätschen Sie die Beine und strecken sie kräftig. Anschließend aufstehen und ausschütteln.

- Jede Übung soll zwischen 10 und 15 Sekunden dauern
- Atmen Sie währenddessen langsam und gleichmäßig
- Stehen Sie nach jeder Übung auf und schütteln Sie sich aus

**Hinweis:**  
Nur gesunde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten diese Übungen durchführen.



# Achten Sie auf die ergonomische Gestaltung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes

Arbeitgeberinnen bzw. Arbeitgeber müssen Bildschirmarbeitsplätze menschengerecht und ergonomisch gestalten und dabei den Stand der Technik berücksichtigen.

Die wichtigsten Punkte zur Gestaltung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes können Sie den Grafiken auf dieser Seite entnehmen.

Weiterführende Informationen finden Sie im AK Ratgeber Bildschirmarbeit.

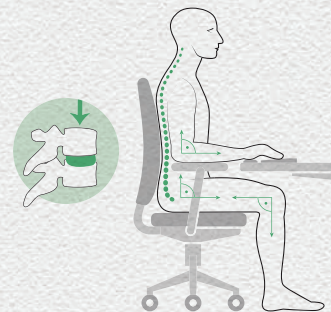
Folgen Sie bei der Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes den Punkten 1 bis 4.

Lassen Sie sich von Ihrer Arbeitsmedizinerin bzw. Ihrem Arbeitsmediziner, der Sicherheitsfachkraft oder der Sicherheitsvertrauensperson vor Ort beraten.

## 1 Richtig sitzen

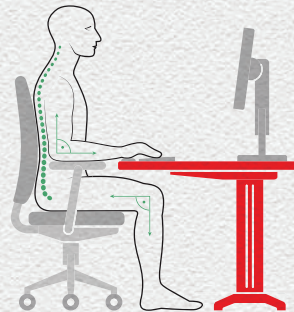


Bürodrehstuhl einstellen

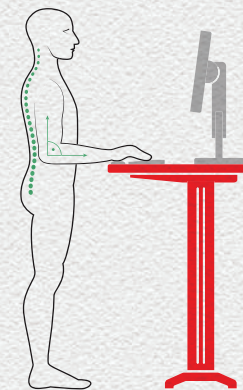
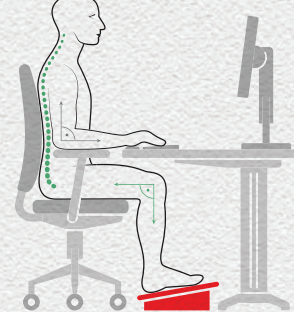


Druckverteilung beachten

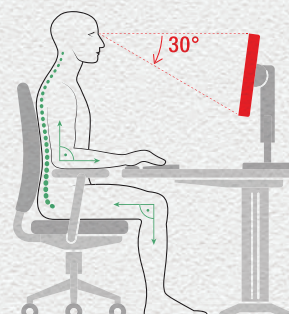
## 2 Tischhöhe anpassen



Tischhöhe entsprechend der Körpergröße einstellen

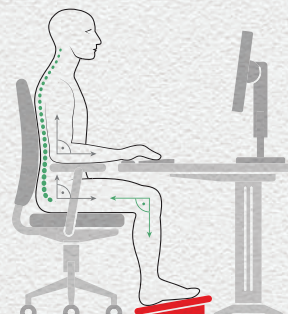


## 3 Monitor einstellen

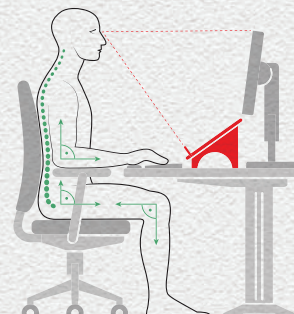


Höhe und Distanz

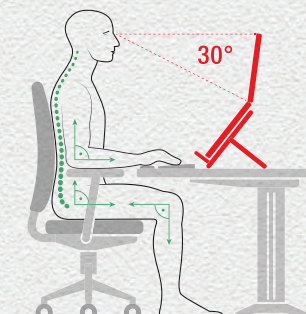
## 4 Ergonomische Arbeitsbehelfe verwenden



Fußstütze



Vorlagenhalter



Laptopkonsole

## Die Grundregeln der Ergonomie am Arbeitsplatz



### Beleuchtung

lesen, schreiben, Datenverarbeitung mind. 500 Lux  
Ablage- und Kopierarbeiten mind. 300 Lux



### Lärmpegel

Überwiegend geistige Tätigkeiten max. 50 dB(A),  
einfache Büroarbeit max. 65 dB(A)



### Belichtung

Fensterfläche = 10% der Bodenfläche



### Tischgröße

Arbeitstischgröße: mind. 160 x 80 cm



### Luftfeuchtigkeit

40 – 70% rel. LF bei Klimaanlage



### Temperatur

19 – 25 °C

Die Arbeit am Bildschirm kann Ihre Gesundheit belasten, sie muss es aber nicht. Denn mit einem ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz werden Beanspruchungen vermieden oder stark verringert. Zusätzlich können Sie mit einigen vorbeugenden Maßnahmen wirkungsvoll möglichen gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen.