



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



BKK·VBU

INFOKARTE

KEY FACTS

Der Bildschirmarbeitsplatz – hier verbringen Büroangestellte die meiste Zeit ihres Arbeitstages. Umso wichtiger ist es diesen aus ergonomischen und bewegungsfördernden Aspekten optimal zu gestalten.

Diese Key Facts unterstützen den Arbeitsplatz kritisch zu hinterfragen und geben Hilfestellung, diesen an die individuellen Eigenschaften anzupassen. Mit ergänzenden Übungen können so typische Beschwerdebilder vorgebeugt oder verbessert werden.

BÜROSTUHL



- ✓ Sitzhöhe: Kniewinkel ca. 95°
- ✓ Sitzfläche: max. 4 Finger Abstand zur Kniekehle
- ✓ Rückenlehne: folgt der Bewegung des Oberkörpers
- ✓ Armlehnen: werden sie genutzt?

- > **bewegtes Sitzen fördern**
- > **gleichmäßige Gewichtsverteilung**

ARBEITSTISCH



- ✓ Arbeitshöhe: im Stehen und Sitzen Unterarme waagrecht zur Tischplatte
- ✓ Greifraum: primäre Arbeitsaufgabe zentral vor sich
- ✓ Arbeitsfläche: aufgeräumt halten

- > **Empfehlung:**
60% Sitzen, 30% Stehen, 10% Gehen

COMPUTER



- ✓ Monitor: leicht nach hinten geneigt
- ✓ Tastatur: 10-15cm von der Tischkante entfernt
- ✓ Maus: Führung nah zur Körpermitte

- > **Arme regelmäßig entlasten**
- > **Blick auf den Monitor leicht nach unten**

UMGEBUNG



- ✓ Beleuchtung: Spiegelungen und Blendungen minimieren
- ✓ Augen: regelmäßige Bildschirmpausen durchführen
- ✓ Bewegung: optionale Sitzzeit verringern

- > **Konzentrations-Räuber identifizieren**