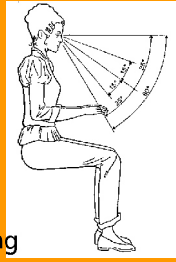


### 1. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die richtige Sitzeinstellung

Sitzposition: 90 Grad-Winkel

DIN EN ISO 9241, Referenzhaltung



[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 6. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die gesunde Arbeitshaltung

Gesund sitzen bedeutet, beweglich zu sitzen und die Körperhaltung öfter zu ändern.

Ihre Rückenlehne stützt Sie bei Ihren Bewegungen nach hinten ab.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 2. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die richtige Sitzeinstellung

Benutzen Sie die gesamte Sitzfläche und die Rückenlehne.

Die Kniekehlen werden nicht gedrückt.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 7. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die gesunde Arbeitshaltung

Zwischen Tischkante und Tastatur ist Raum, um die Handgelenke gelegentlich auflegen zu können.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 3. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die richtige Sitzeinstellung

Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, wenn die Finger auf der Tastatur liegen.

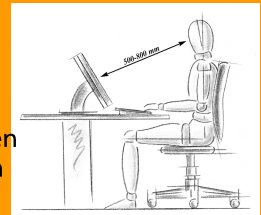
Sie arbeiten nicht mit hochgezogenen Schultern.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 8. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Gute Sehbedingungen

Der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm beträgt mindestens 50 cm.



Alle Zeichen sind deutlich lesbar.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 4. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die richtige Sitzeinstellung

Füße setzen ganz auf dem Boden auf.

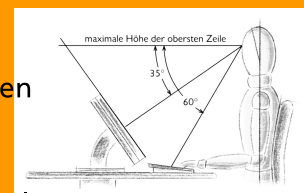
Falls dies trotz Höheneinstellung des Arbeitsstuhles nicht möglich ist, brauchen Sie eine Anpassung der Tischhöhe oder eine Fußstütze.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 9. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Gute Sehbedingungen

Die oberste Bildschirmzeile liegt nicht über Ihrer Augenhöhe.



[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 5. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Die gesunde Arbeitshaltung

Sie können eine entspannte Haltung einnehmen, müssen Ihren Körper nicht verdrehen - insbesondere nicht den Kopf - um in den Monitor zu schauen.

Ihre Beine haben genügend Platz.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

### 10. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

#### Gute Sehbedingungen

Ihre Hauptblickrichtung ist nicht gegen ein Fenster gerichtet.

Sie haben kein Fenster oder eine Lichtquelle im Rücken.

Blendungen oder Spiegelungen sind ausgeschlossen.

[www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)