

Haben Sie die optimale Haltung am PC?

Was ist schon "optimal"?

Die richtige Haltung am PC-Arbeitsplatz ist wichtig, möchten Sie Fehlbelastungen von Hals- und Lendenwirbelsäule sowie von Schulter-, Ellenbogen und Handgelenk vermeiden:

Die wichtigsten ergonomischen Voraussetzungen in Kürze:

- Unterarmauflage 5 - 10 cm
- Tastatur auf Ellbogenhöhe
- 90 Grad- Winkel im Ellbogen- und Kniegelenk
- Bildschirm in der Tiefe parallel zu Fenster und Beleuchtungskörper
- Lendenwirbelabstützung
- Kniefreiheit.

Wissenswertes zum Monitor:

Die Bewegung der Augen wird von kleinen Muskeln ausgeführt. Bei entspannter Augenmuskulatur stellen sich die Augen automatisch auf einen um ca. 30° abwärts gerichteten Blickwinkel ein. Hieraus können Sie die Notwendigkeit ableiten, den Monitor so zu platzieren, dass Sie dessen Mitte in eben diesem Winkel entspannt im Blick haben.



Achten Sie auch darauf, dass Ihre Sicht auf den Monitor nicht durch Blendwirkungen

oder Spiegelungen ungünstig eingestellter Lichtquellen oder Tageslichtreflexionen beeinträchtigt wird.

In Abhängigkeit von der Größe des Monitors sollten Sie folgende Auflösung wählen:

Bildschirmdiagonale:	15 Zoll	17 Zoll
Optimale Auflösung:	800 x 600	1024 x 758

Wissenswertes zum Keyboard:

Optimal ist das Keyboard möglichst nahe am Körper positioniert. Je weniger Haltearbeit Sie Ihrem Schultergürtel durch das Eigengewicht Ihrer Arme aufbürden, um so weniger werden Sie von Schulterverspannungen heimgesucht werden. Je näher sich die Ellbogengelenke beim Schreiben am Körper befinden, um so weniger Haltearbeit muss die Schultergürtelmuskulatur leisten.

Je häufiger man seine Arbeitshaltung wechselt, um so besser ist dies für die Wirbelsäule. Ein drahtloses Keyboard schafft hier ganz neue Möglichkeiten!

Wissenswertes zur Maus:

Unter keinen Umständen sollten Sie die Maus weit entfernt auf der Tischplatte ablegen. Ergonomische Mäuse lassen sich wesentlich besser handhaben, als konventionelle Zeigergeräte. Mit Scrollrad ausgestattet, bieten sie zudem verbesserten Komfort beim Durchsuchen langer Dokumente oder Dateilisten. Haben Sie generell Probleme mit der Handhabung Ihrer Maus, so bietet sich als Alternative auch ein Trackball an, bei dem Sie Ihren Mauszeiger mittels einer Kugel mit den Fingern steuern können.

Sinnvolle Extras:

Ein umfassendes Sortiment diverser hilfreicher Extras ist im Internet unter <http://sci.pcwebshop.ch> zu finden:

Zitat des Tages:

Nichts stiftet so viel Schaden wie Zorn,
nichts bringt mehr Nutzen als Geduld.
(Chinesisches Sprichwort)