



## Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch

### 1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

### 2. Ausrichtung Tisch

- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

### 3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

### 4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



## Empfehlungen für Schreibtischarbeit

### 60% sitzend

Gönnen Sie sich Abwechslung – Die beste Position ist die Nächste! Zu Maus und Tastatur müssen Sie keinen Sicherheitsabstand wahren – arbeiten Sie körpernah!



### 30% stehend

Meetings, Telefonate und leichte Aufgaben erledigen sich besser im Stand!



### 10% in Bewegung

Ausgleichsübungen - Gestalten Sie ihre Pausen aktiv und gesund!

