



## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 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

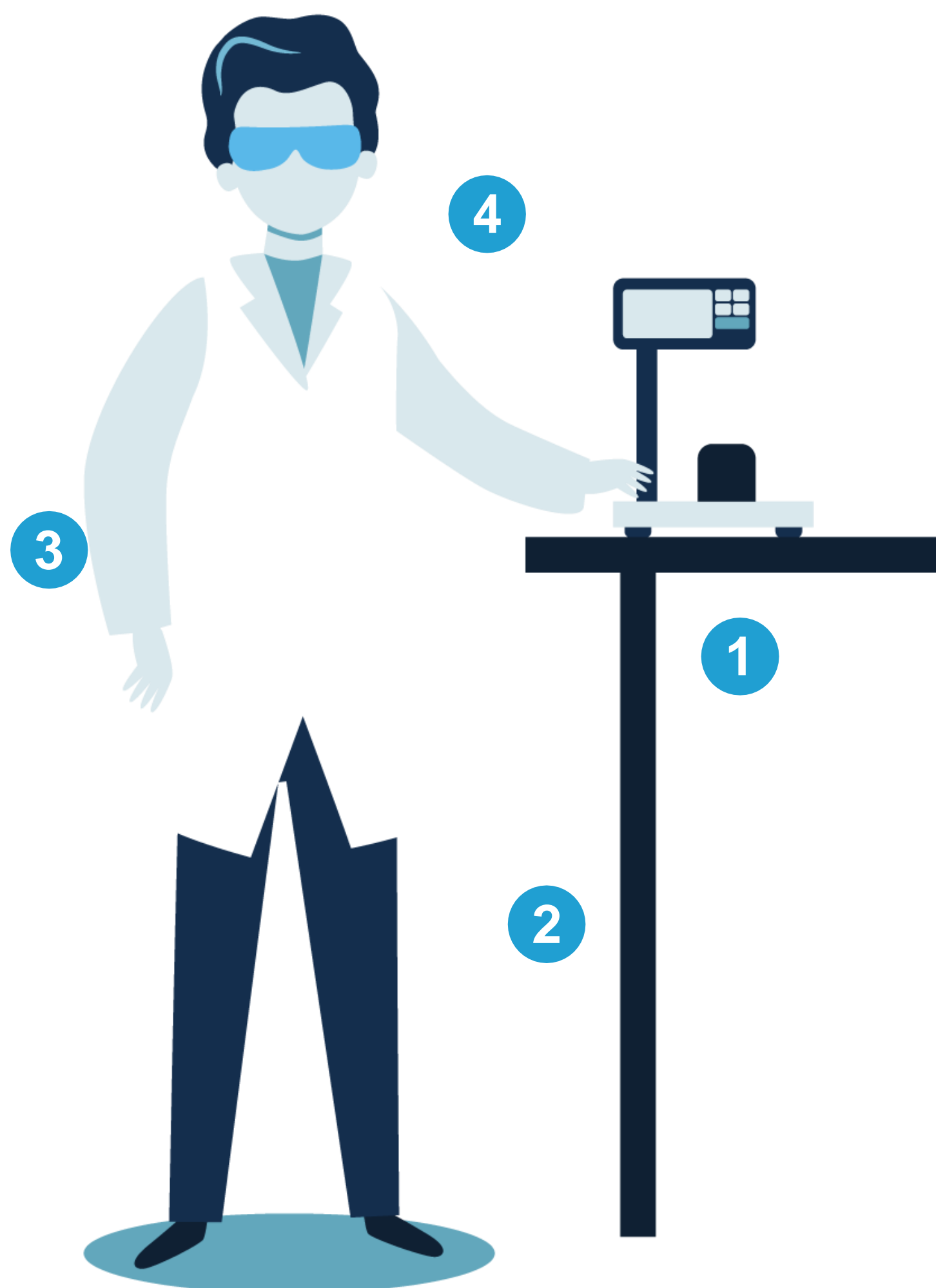
- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

### 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 das Labor

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270

