



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

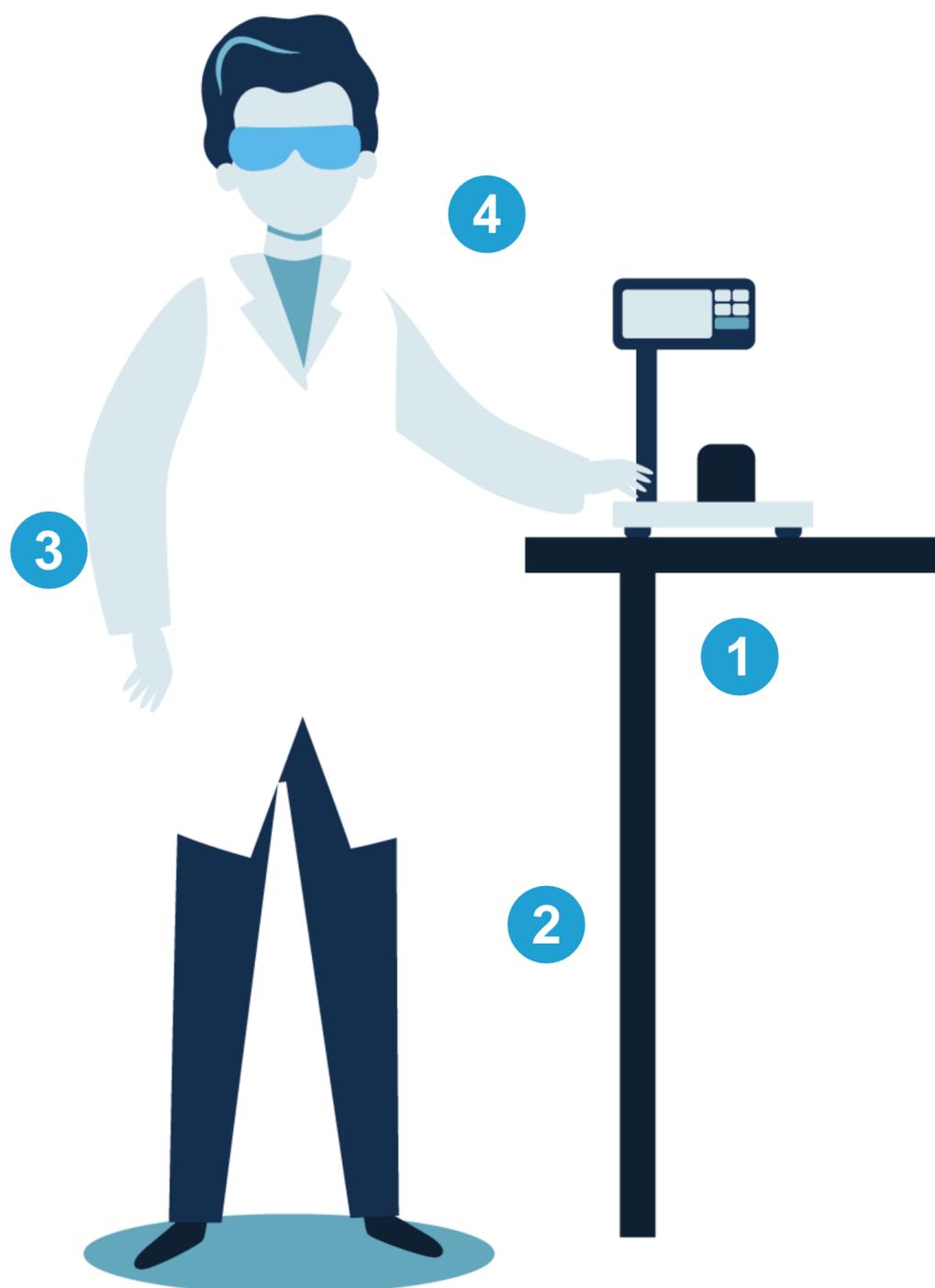
- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

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

