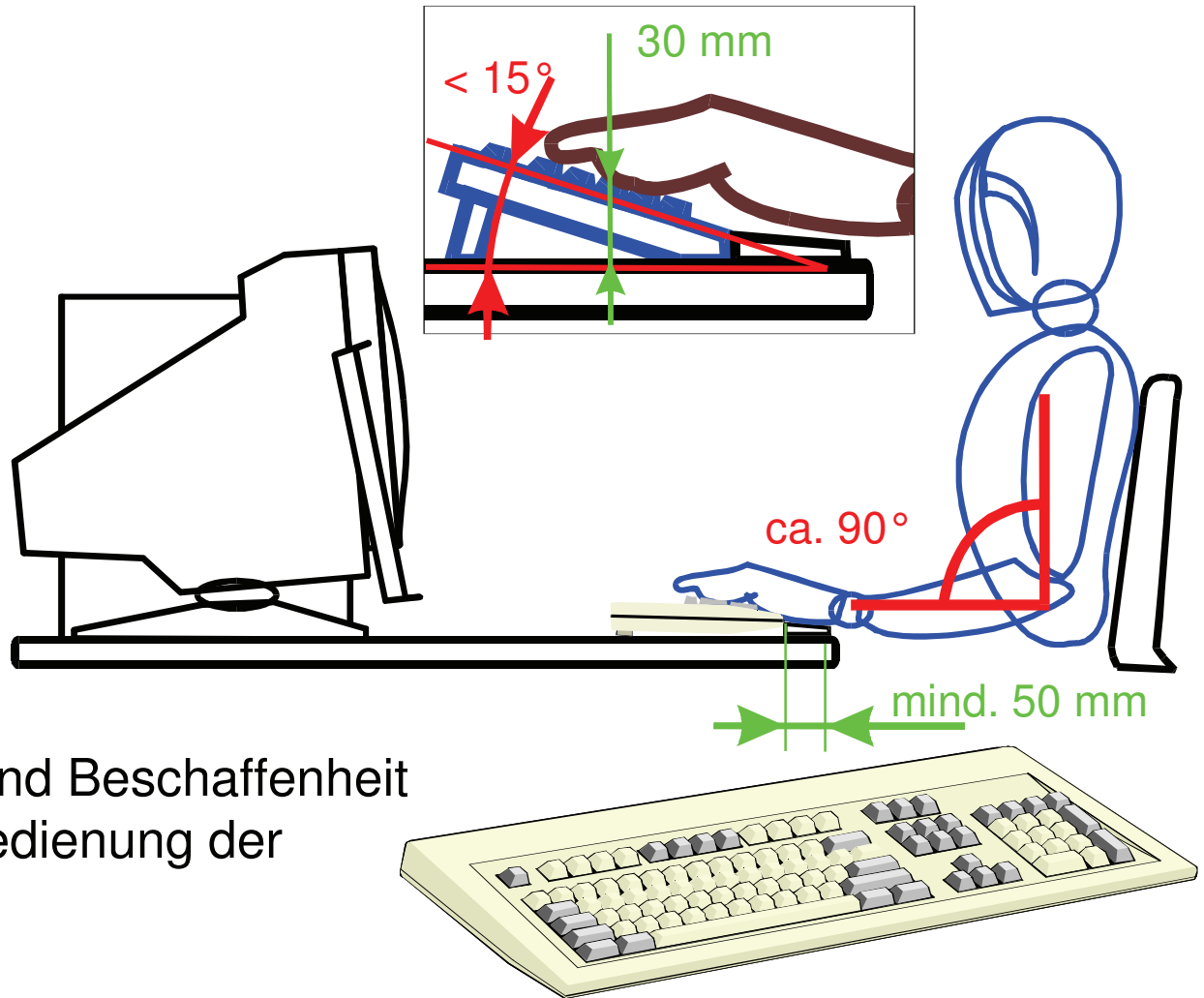


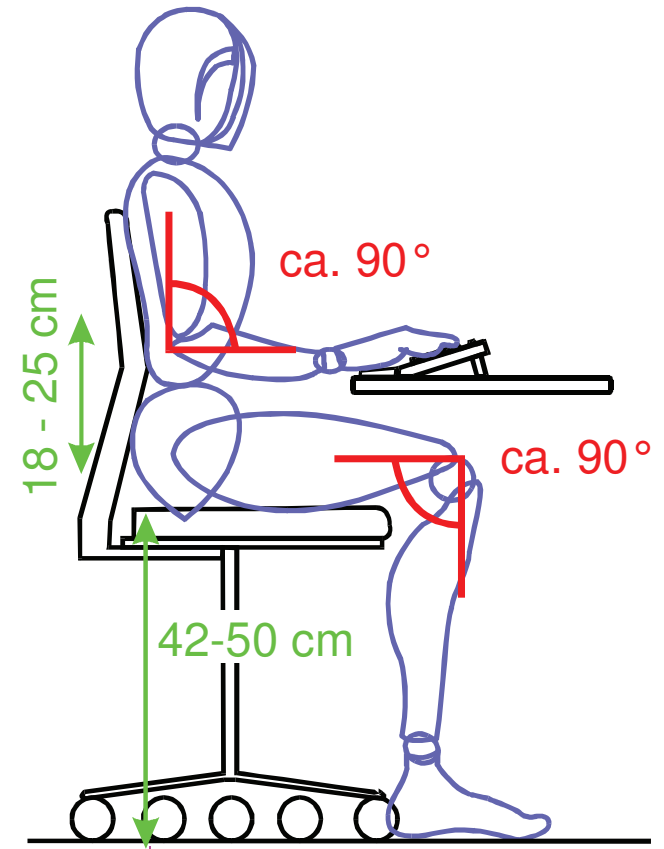
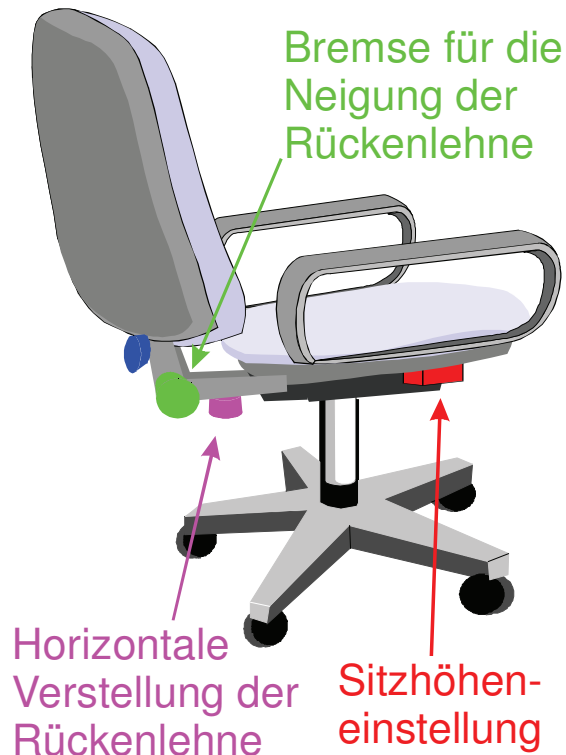
# Tastatur

- Tastatur muss vom Bildschirm getrennt sein.
- Fläche vor der Tastatur muss die Auflage von Händen und Armen ermöglichen.
- Fläche der Taste muss ausreichend groß sein.
- Matte Tastaturoberfläche.
- Anordnung der Tastatur und Beschaffenheit der Tasten müssen die Bedienung der Tastatur erleichtern.



# Arbeitsstuhl

- Der Arbeitsstuhl muss ergonomisch gestaltet und standsicher sein.
- Die Sitzhöhe muss verstellbar sein.
  - Leichte und sichere Betätigung im Sitzen.

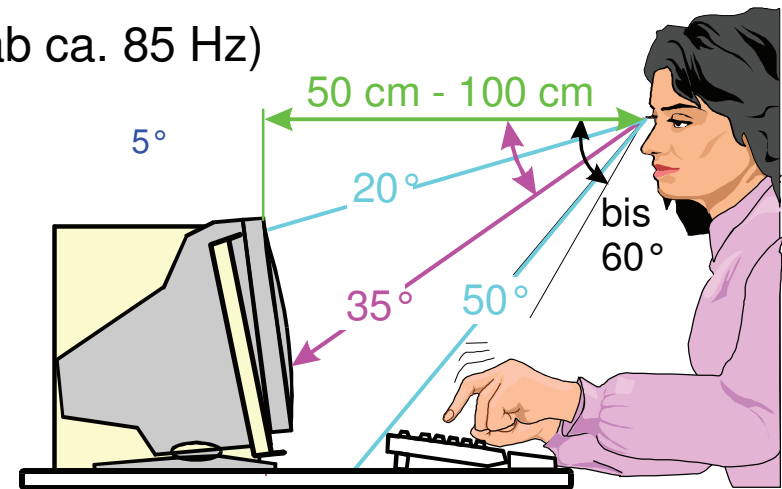
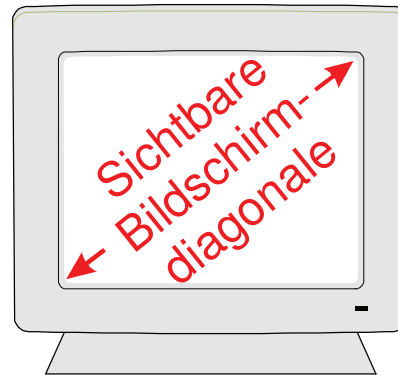


- Die Bewegungsfreiheit des Benutzers darf nicht eingeschränkt werden und muss eine bequeme Haltung (dynamisches Sitzen) ermöglichen.
- Die Rückenlehne muss in Höhe und Neigung verstellbar sein.



# Bildschirmgerät (Monitor)

- Bildschirm soll frei von Reflexionen und Spiegelungen sein. (z.B. durch matte bzw. entspiegelte Bildschirmoberfläche)
- Stabiles und flimmerfreies Bild. (Bildfolgefrequenz mindestens 73 Hz ; Flimmerfrei ab ca. 85 Hz)
- Gleichmäßige Leuchtdichteverteilung
- Strahlungsarmer Monitor
- Sichtbare Bildschirmdiagonale sollte mind. 33,0 cm betragen. (14"-CRT-Monitor oder 12,1"-TFT-Display)

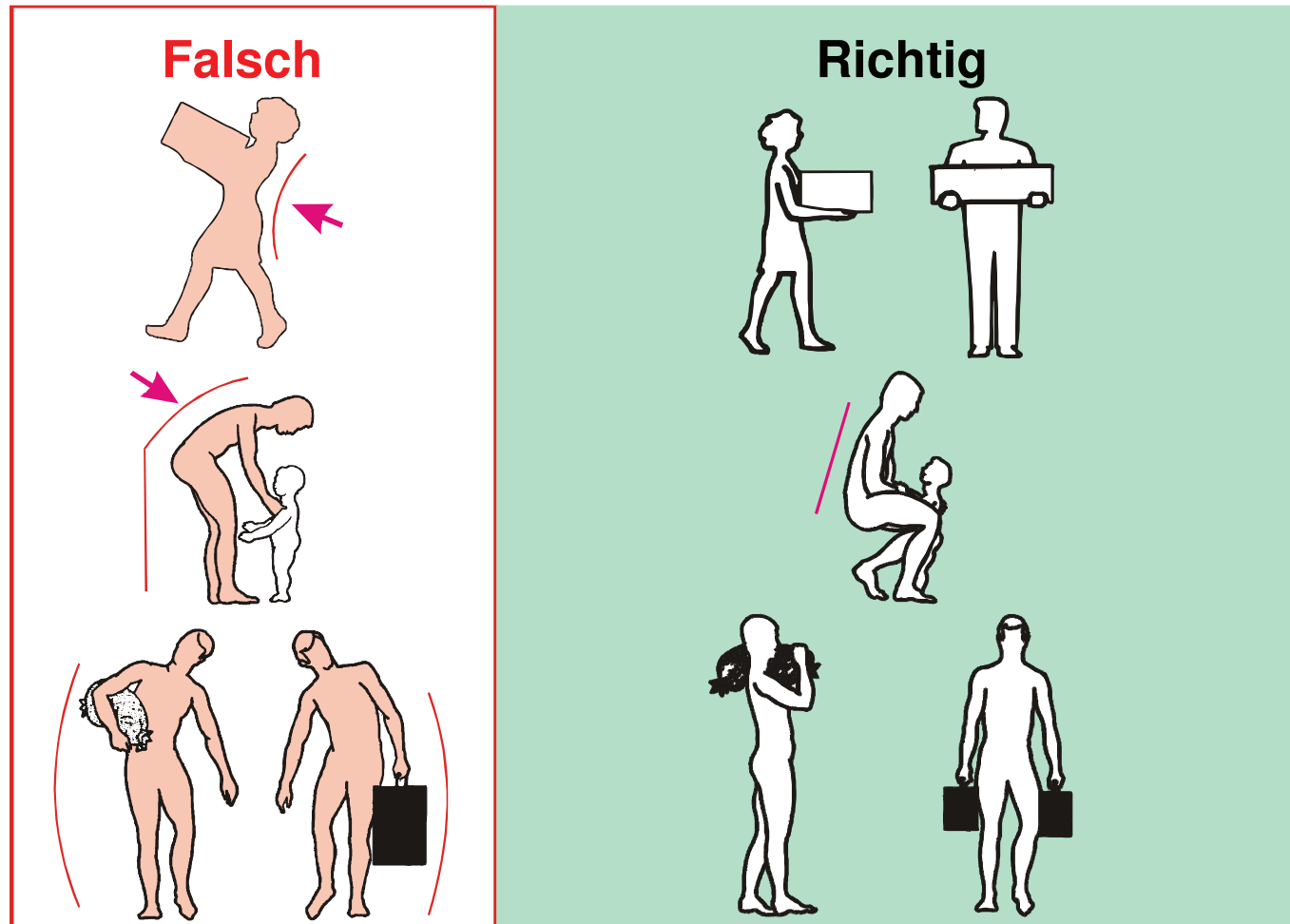


Empfohlene Werte (max. Bildschirmauflösung nach Pkt. 2.3.1 BGI 650 ermittelt):

Sichtbare Bildschirmdiagonale (CRT-Monitor)	Empf. max. Bildschirmauflösung	Anwendung (täglich)
36 cm (14 Zoll)	640 x 480 Pixel	-
38 cm (15 Zoll)	800 x 600 Pixel	gelegentl. Bildschirmarbeit
43 cm (17 Zoll)	1024 x 786 Pixel	Bildschirmarbeiten, DTP
54 cm (21 Zoll)	1600 x 1200 Pixel	CAD- und DTP-Arbeiten

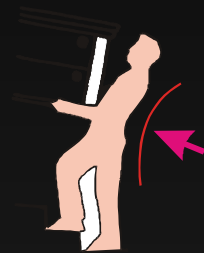
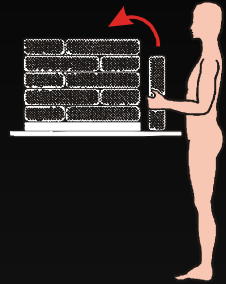
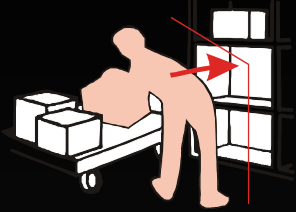


# Richtiges Heben und Tragen (Beispiele)

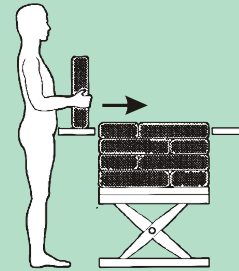


# Richtiges Heben und Tragen (Beispiele)

**Falsch**



**Richtig**



Praxis  
für  
ganzheitliche  
Gesundheit

HP Franziska Helling  
www.loop-praxis.de  
0711 / 231 60 22