

Ergonomie

am Computer zuhause



DER MENSCH IST DAS MASS.

Den Computerarbeitsplatz zuhause ergonomisch gestalten

Pinkfarbener Bildschirm, azurblauer Arbeitstisch ... Der Drucker lässt sich als Fußstütze benutzen. Das Ganze ist platzsparend in einem Schrank untergebracht. Diese komplette „Computer-Workstation“ gibt es in einer Größe von 134 x 90 x 50 cm zu kaufen.

Mal platzsparend für die Flurnische, edel designed als Blickfang im Wohnzimmer oder schrill im Jugendzimmer – der private Computerplatz wird an den verschiedensten Kriterien gemessen. Möbelhersteller bieten in Katalogen und Zeitschriften für alle Einrichtungstypen und Geldbeutel, „Kompaktlösungen“, die häufig gut aussehen, aber nicht ergonomische Anforderungen beachten, obwohl am häuslichen Computer leicht einige Stunden zusammenkommen können – oft zusätzlich zur täglichen Büroarbeitszeit.

Ob Schüler, Studenten, Telearbeiter, Menschen, die sich weiterbilden oder durchschnittliche Internetsurfer – allen gemeinsam ist, dass sie sich in irgendeiner Ecke ihrer Wohnung einen Bildschirmarbeitsplatz einrichten müssen. Oft eingefügt in den Wohnraum und zudem auf

eigene Kosten. Wer häufig am Computer arbeitet, sollte sein Büro oder seine Arbeitsecke möglichst ergonomisch gestalten. Denn: Bildschirmarbeit belastet die Gesundheit: vor allem die Augen und der Stütz- und Bewegungsapparat, aber auch die Psyche sind betroffen. Gesundheitliche Belastungen können sich addieren oder verstärken.

Wenn Sie Ihren häuslichen PC-Arbeitsplatz nach ergonomischen und arbeitsmedizinischen Erkenntnissen gestalten, vermeiden Sie gesundheitliche Belastungen und bleiben fit! Wir haben für Sie in diesem Faltblatt arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen.

Ergonomische Regeln

Drei Prinzipien sind zu beachten:

- Es müssen alle Elemente des Arbeitsplatzes von der Arbeitsumgebung (z.B. Platzbedarf, Klima, Licht), der sog. Hardware (Computer, Bildschirm, Tastatur usw.) bis hin zum Mobiliar (Tisch, Stuhl) berücksichtigt werden.
- Die einzelnen Elemente sind an die körperlichen Maße des Nutzers bzw. der Nutzerin und an die zu erledigende Aufgabe anzupassen.
- Die einzelnen Arbeitsplatzelemente müssen aufeinander abgestimmt sein. Wer beispielsweise auf einem ergonomischen Stuhl an einem viel zu hohen oder zu niedrigen Tisch sitzt, nimmt zwangsweise eine körperliche Fehlhaltung ein.

Platzbedarf und Mobiliar

Auch für einen privat genutzten Bildschirmarbeitsplatz sollten Sie ausreichend Platz einplanen. Der Sitzplatz muss so sein, dass er bequem erreichbar ist, keine Stolperschwellen bestehen oder Kabel im Weg liegen und hinter dem Stuhl genügend Freiraum ist (ca. 1,50m). Am Besten ist natürlich ein separates Zimmer, wo sich ungestört arbeiten, am Computer spielen oder surfen lässt.

Die schwerwiegendsten Mängel von Möbeln für PC-Arbeitsplätze in der Privatwohnung sind:

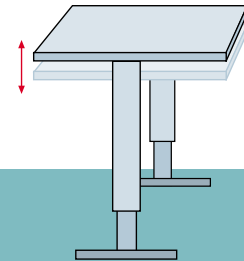
- Der Tisch ist nicht höhenverstellbar – es können Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden entstehen.
- Die Arbeitsfläche ist zu klein – es fehlen Ablagemöglichkeiten und der Abstand zwischen Augen und Monitor ist zu gering.
- Monitor, Tastatur und Maus sind ungünstig platziert – Nacken, Schultern, Arme und Hände werden stark beansprucht.
- Es gibt zu wenig Beinfreiheit – die Durchblutung der Beine ist gestört.
- Der Arbeitsplatz ist nicht ausreichend beleuchtet – die Augen werden strapaziert, es tritt vorzeitige Ermüdung ein.

Wenn Sie sich auf dem Markt umsehen, seien Sie deshalb besonders kritisch. Bei der Auswahl von Tischen und Schränken ist zudem darauf zu achten, dass die Möbelmatte, helle Oberflächen haben und keine großen Metall- bzw. Glasflächen, die blenden könnten. Die Arbeitsmöbel und sonstigen Einrichtungsgegenstände sollten keine großen Farb- und Helligkeitsunterschiede (Kontraste) aufweisen. Das Wichtigste am Mobiliar sind ein guter Stuhl und ein Arbeitstisch.



Auf ausreichend Arbeitsfläche achten

Das Wichtigste am Mobiliar sind ein guter Stuhl und ein Arbeitstisch. Beides muß eingestellt sein auf die körperlichen Maße der BenutzerInnen.



TISCH

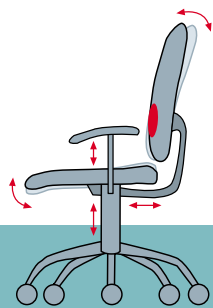
Höhenverstellbar ist besser

Beim Arbeitstisch sollten Sie auf Folgendes achten:

- Der Tisch hat eine Höhe von 72 cm oder er ist höhenverstellbar bzw. an Ihre Körpergröße angepaßt. Nutzen ihn verschiedene Personen, ist ein höhenverstellbarer Tisch unbedingt zu empfehlen.
- Die Arbeitsfläche bietet so viel Platz, dass alle benötigten Arbeitsmittel und Unterlagen bequem unterzubringen sind.
- Die Tiefe der Arbeitsfläche ermöglicht einen Seh- abstand je nach Bildschirmgröße zwischen 50 und 80 cm.
- Die Arbeitsfläche ist so tief, dass vor der Tastatur 5 bis 10 cm Platz bleibt, um die Handballen aufzulegen.
- Unter dem Tisch gibt es ausreichend Freiraum für die Beine.
- Ein Stehpult oder Ähnliches schafft die Möglichkeit, gelegentlich auch im Stehen zu arbeiten.

Für VielnutzerInnen kann auch die Anschaffung eines leicht verstellbaren Arbeitstisches sinnvoll sein, an dem sich per Knopfdruck abwechselnd im Stehen und Sitzen arbeiten lässt.

Ihr Tisch hat für die Tätigkeit im Sitzen die optimale Höhe, wenn der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90 Grad oder mehr beträgt. Wenn der Tisch nicht höhenverstellbar ist, kann eine Fußstütze bei kleinen Menschen den notwendigen Ausgleich zwischen Tischhöhe und Fußboden herstellen und damit einwandfreies Sitzen ermöglichen.



STUHL

Ein ergonomischer Bürostuhl muss sein

Ständiges und meist noch falsches Sitzen ist eines der größten Gesundheitsrisiken für Menschen, die am Bildschirm arbeiten. Deshalb sollten Sie nicht unbedingt beim Stuhl sparen – besonders wenn er über viele Stunden am Tag oder von mehreren Menschen benutzt wird. Darauf sollten Sie Wert legen:

- Der Stuhl ist höhenverstellbar.
- Die Rückenlehne reicht bis mindestens unter die Schulterblätter.
- Sie ist neigbar und hat im unteren Bereich eine Vorwölbung (Lendenbausch).
- Die Rückenlehne unterstützt das dynamische Sitzen, indem sie allen natürlichen Dreh-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen des Oberkörpers folgt und den Rücken in jeder Position abstützt.
- Die Sitzfläche kann stufenlos geneigt werden und ermöglicht so eine aufrechte Haltung.
- Eine Sitztiefenfederung gewährleistet ein leichtes Abfedern beim Hinsetzen und verhindert dadurch Stauchungen der Wirbelsäule.
- Der Stuhl ist standsicher; er steht drehbar auf fünf – für Ihren Fußbodenbelag geeigneten – Rollen, die beim Aufstehen ein Wegrollen verhindern.

Etwas teurere Bürostühle lassen sich zudem auf das persönliche Körpergewicht einstellen. Dies sorgt für einen optimalen Andruck der Rückenlehne. Gerade wenn verschiedene Menschen bspw. in der Familie den Bildschirmarbeitsplatz nutzen, ist dies von Vorteil. Auch eine Möglichkeit zur Einstellung der Rückenlehnenhöhe schafft eine korrekte Anpassung an die individuellen Körpermaße. Durch moderne Synchronmechanik folgen in einem optimal abgestimmten, synchronen Verhältnis die Rückenlehne und der Sitz jeder Bewegung der sitzenden Person in einem körpergerechten Winkel. Ein höhenverstellbarer Lendenbausch ermöglicht überdies eine punktgenaue Abstützung der Wirbelsäule für Menschen unterschiedlicher Körpermaße.

Höhen- und tiefenverstellbare Nackenstützen entlasten zusätzlich den Halswirbelsäulenbereich. Unterschiedlich geformte und höhenverstellbare Armlehnen sorgen für eine entspannte Arm- und Schultermuskulatur. Eine anatomisch geformte Sitzfläche stellt sicher, daß der Benutzer/die Benutzerin exakt an der Rückenlehne sitzt und sich das Becken in der richtigen Stellung befindet. Eine regulierbare Sitztiefe bietet unterschiedlich großen Menschen immer die richtige Sitzfläche.

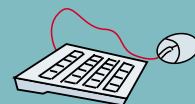
Atmungsaktive Polster bewirken auch im Sommer ein angenehmes Sitzklima. Sie verhindern Wärme- und Feuchtigkeitsstau.

Generell gilt, dass das Wohlbefinden beim täglichen „Sitzmarathon“ etwas sehr Individuelles ist. Beim Kauf sollten Sie sich deshalb ruhig Zeit lassen und erst mal länger unterschiedliche Stühle ausprobieren. Lassen Sie sich auch die Stuhleinstellung erklären.

So sitzen Sie richtig

- Stellen Sie die Höhe der Sitzfläche so ein, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90° und mehr beträgt, wenn die Unterarme auf dem Arbeitstisch aufliegen.
- Wenn Sie Ihre Füße dann nicht vollständig auf den Boden aufsetzen können, brauchen Sie eine Fußstütze!
- Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus. Sitzen Sie so weit hinten, dass auch die Oberschenkel zu circa zwei Drittel durch die Sitzfläche abgestützt sind.
- Die Sitzfläche ist leicht nach vorn gekippt. Der Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel ist größer als 90° .
- Die Wölbung in der Rückenlehne oder der Lendenbausch liegt 10 bis 25 cm oberhalb der Sitzfläche.
- Sitzen Sie dynamisch, also wechseln Sie häufig die Sitzhaltung.
- Machen Sie so viel wie möglich im Stehen, z. B. Telefonieren oder Nachdenken.

TASTATUR & MAUS



Wenn Finger und Mäuse tanzen...

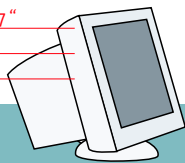
Die Tastatur muss getrennt vom Bildschirm aufstellbar und bis 15 Grad zu neigen sein. Auch die Tastatur sollte eine reflektionsarme Oberfläche haben, matt bis seidmatt sein und dunkle Buchstaben auf hellem Grund haben.

Wird eine Taste betätigt, sollte eine deutlich wahrnehmbare „Rückmeldung“ erfolgen.

Für die so genannte Maus gibt es bislang noch keine verbindlichen Gestaltungsrichtlinien. Die Form der Maus sollte aber der Anatomie der Hand angepasst sein. Die Größe sollte der Größe der gewölbten Hand entsprechen. Die Zuleitung zwischen Maus, Tastatur und Rechner sollte ausreichend lang sein, so dass Mausbewegungen nicht behindert werden.

Bei neueren kabellosen Mäusen sollte eine gute Verbindung zwischen Mauspad und Maus bestehen, bei der es wenig Kraftaufwand bedarf.

Größe mindestens 15-17"
geprüft flimmerfrei
helles Gehäuse



MONITOR

Anforderungen

Für die Augen ist Bildschirmarbeit Schwerstarbeit. Sie müssen ständig wechselnde Anpassungen an unterschiedliche Helligkeiten und Entfernungen vornehmen. Hinzu kommt der starre Blick auf die „Mattscheibe“. Zeichen in mittlerer Entfernung scharf zu lesen, ist eine Anstrengung, für die unsere Sehwerkzeuge nicht gemacht sind. Deshalb sollten Sie beim Kauf eines Monitors auf ausreichende Bildschirmgröße, scharfe Zeichendarstellung und Flimmerfreiheit besonderen Wert legen. Empfohlen werden heute Bildschirmgrößen von mindestens 15 Zoll, besser noch sind 17-Zöller. Dem entspricht eine Bildschirmdiagonale von 38 cm. CAD-, Layout- und Grafikprofis sollten vor noch größeren Geräten sitzen.

Ein flimmerfreies Bild setzt eine Bilderwiederholffrequenz von mindestens 85 Hertz voraus. Sie besagt, wie oft pro Sekunde ein Bild neu aufgebaut wird. Nicht alle Menschen nehmen Bildschirmflimmern in gleichem Maß wahr, es kann aber sehr belastend wirken. Außerdem sollte man strahlungsarmen Geräten den Vorzug geben und deshalb auf Prüfsiegel (z.B. TCO 99, MPR II, TÜV-Rheinland-Ergonomiegeprüft) achten.

Flachbildschirme geben keine Strahlung ab und gelten als flimmerfrei. Zudem verfügen sie über ein kontrastreiches Bild, was ebenfalls weniger Stress für die Augen bedeutet. Hinsichtlich der Größe des Monitors ist zu beachten, dass bei den „Flachmännern“ die Bildschirmdiagonale größer ausfällt als bei vergleichbaren Röhrenmonitoren. Ein 15-Zoll-Flachbildschirm hat somit ein sichtbares Bild von 38 cm und entspricht einem 17-Zöller der herkömmlichen Art. Er braucht wegen seiner geringen Tiefe wesentlich weniger Platz, was bei häuslichen Arbeitsplätzen oft von Vorteil ist.

Das Bildschirmgehäuse sollte matt und beige bis kieselgrau sein. Alle anderen Farben sorgen für zu viel Kontraste im Blickfeld, was die Augen zusätzlich belastet. Der Monitor sollte sich leicht drehen und neigen lassen.

In die korrekte Position bringen

Natürlich muss der Bildschirm auch richtig platziert sein. Stellen Sie am besten Ihren Monitor so ein, dass Sie entsprechend Ihrer Sitzposition frontal auf die „Mattscheibe“ schauen. Das hilft verdrehte Körperhaltungen zu vermeiden, die Verspannungen im Schulter- und Nacken-

bereich auslösen und die Bandscheiben belasten. Der Bildschirm sollte möglichst direkt auf dem Schreibtisch stehen und auf keinen Fall auf dem Rechner – außer Sie sind im Sitzen ein Riese!

Sie nehmen eine entspannte Kopfhaltung ein, wenn der Blick leicht (15-35 Grad) nach unten geneigt ist. Die oberste lesbare Zeile darf nicht über der Augenhöhe liegen. Die Augen müssen dann nicht so weit geöffnet werden und Sie beugen damit einem Austrocknen der Augenoberfläche vor. Auch wird das Sehen dadurch entspannter, denn der Blick ist weniger starr. Aus diesem Grund sind sogenannte PC-Möbel nicht empfehlenswert, die für den Monitor einen erhöhten Platz vorsehen.

Achten Sie Ihren Augen zuliebe auf einen ausreichenden Sehabstand! Dieser ist abhängig von der Größe des Bildschirms:

- bei 15 Zoll mindestens 50 cm
- bei 17 Zoll mindestens 60 cm
- bei 21 Zoll mindestens 80 cm.

Der Monitor ist so zu positionieren, dass er nicht über die hintere Tischkante hinausragt. Das garantiert Stand- und Kippsicherheit.

Die richtige Einstellung macht's

Der Bildschirm darf nicht flimmern, denn das verursacht Kopfschmerzen und strengt die Sehwerkzeuge übermäßig an. Schauen Sie mal 10 cm neben den Bildschirm und beobachten Sie ihn, ohne die Augen zu bewegen. Wenn Sie ein Flimmern wahrnehmen, versuchen Sie über die Regelung Helligkeit und Kontrast ein flimmerfreies Bild einzustellen, so dass die Zeichen scharf und deutlich zu erkennen sind. Die Bedienelemente befinden sich i.d.R. an der Vorderseite des Gerätes. Unter Umständen kann Flimmern auch durch mangelhafte Softwareausstattung entstehen.

Wenn Sie Ihren PC-Arbeitsplatz vor allem für Textverarbeitung nutzen, stellen Sie am besten Ihren Bildschirm auf Positiv-Darstellung ein, d. h. dunkle Schrift auf hellem Hintergrund. Das hat den Vorteil, dass sich die Augen beim Blickwechsel von Unterlagen auf den Bildschirm nicht ständig an wechselnde Hell-/Dunkeleinstellungen gewöhnen müssen, was sie weniger anstrengt. Verwenden Sie zudem eine klare Schrift.

Falls Sie eine Negativ-Darstellung benötigen, wählen Sie eine Farbgebung im gelb-grünen Bereich. Damit lässt sich am ehesten scharf sehen.

Gute Wahl: Flachbildschirme
strahlen nicht,
sind flimmerfrei,
kontrastreich
und platzsparend





LICHT

Den Bildschirm ins rechte Licht rücken

Licht beeinflusst das Wohlbefinden und eine korrekte Beleuchtung schont die Augen. Insbesondere Tageslicht spielt für Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine zentrale Rolle.

Darauf sollten Sie achten, damit Ihre Sicht frei von Blendungen und Reflexionen ist, die Zeichen gut erkennbar sind und sich Ihre Augen nicht ständig an unterschiedliche Helligkeiten anpassen müssen:

- Der Monitor steht so, dass Sie parallel zur Fensterfläche blicken.
- Der Raum ist gleichmäßig hell ausgeleuchtet.
- Fenster und Leuchten spiegeln sich nicht auf dem Bildschirm oder auf der Arbeitsfläche.
- Die Beleuchtung sorgt für kontrastreiche, räumliche Wahrnehmung.
- Auch eine zu kräftige Beleuchtung kann schaden, denn sie erschwert das Sehen.

Tipps

Vermeiden Sie große Helligkeitsunterschiede im Blickfeld. Nutzen Sie das Tageslicht – so weit es möglich ist. Schützen Sie sich vor zu starkem Sonnenlicht mit einer Lichtschutzvorrichtung.

Licht und Leuchten

Eine Allgemeinbeleuchtung sollte den gesamten Raum möglichst gleichmäßig ausleuchten. Um den Augen optimale Bedingungen zu bieten, sollte es am Arbeitsplatz selbst aber heller sein als darum herum.

Am besten steht der Bildschirm zwischen Leuchten, damit das Licht der Deckenbeleuchtung von der Seite auf den Arbeitsplatz fällt. So werden Blendungen vermieden.

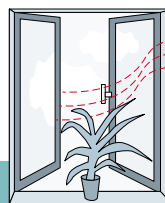
Bildschirmarbeitsplätze im Betrieb sind oft mit Deckenleuchten mit Spiegelraster ausgestattet, die das Licht diffus streuen. In der Privatwohnung finden viele PC-NutzerInnen abgehängte Leuchten oder Deckenfluter angenehmer, die an die Decke strahlen und von dort das Licht in den Raum reflektieren. Sie sorgen für eine indirekte gleichmäßige Raumausleuchtung.

Als besonders für die Bildschirmarbeit geeignet gilt inzwischen die Kombination aus indirekter Allgemein- plus direkter Einzelplatzbeleuchtung – entweder in einer Leuchte vereint oder in getrennten Leuchten. Damit kann am ehesten den individuellen Sehanforderungen entsprochen werden. Es wird empfohlen, eine einzelne Arbeitsplatzleuchte nur gemeinsam mit der Allgemeinbeleuchtung einzuschalten, um große Helligkeitsunterschiede im Blickfeld zu vermeiden. Das strengt nämlich die Augen an.

Unter Lichtfarbe versteht man den Farbeindruck, der entsteht, wenn das Licht auf eine weiße Fläche trifft. Am günstigsten erscheinen warmweiße Lichtfarben.

Halogenlampen sind als Arbeitsplatzbeleuchtung nur mit Einschränkungen geeignet!

- Sie brauchen mehr Strom als Energiesparlampen.
- Sie geben UV-Strahlung ab, die zu Augenschäden und Hautkrebs führen kann.
- Sie dürfen am Schreibtisch oder als Leselampen nur mit Abschirmung, z. B. Glasscheibe verwendet werden, damit UV-Strahlung und Verbrennungen vermieden werden.
- Sie sollten in mindestens einem Meter Abstand zum Menschen angebracht sein, um Hautreizungen und Sonnenbrand zu vermeiden.
- Halogenlampen sind so auszurichten, dass sie nicht ins Auge strahlen.
- Im Umfeld von Halogenlampen treten im Vergleich zu anderen Beleuchtungsarten große Magnetfelder auf, wenn die sie versorgenden Kabel in weitem Abstand voneinander installiert werden.



Auch die Luftfeuchtigkeit beeinflusst das Wohlbefinden. Luft nimmt Wasser in Form von Dampf auf, speichert ihn und gibt ihn wieder ab. Raumtemperatur und Luftfeuchte hängen zusammen:

Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte Luft. Wenn die Raumtemperatur sinkt, steigt die relative Luftfeuchte, umgekehrt führt das Ansteigen der Lufttemperatur zu niedriger Feuchtigkeit der Raumluft.

RAUMKLIMA

Damit das Raumklima stimmt

Für Büroarbeit gelten 21 Grad Raumtemperatur als optimal. Doch das Temperaturempfinden von Menschen ist unterschiedlich. Deshalb können die Temperaturen bei denen sich die einzelnen Menschen wohlfühlen zwischen 19 und 23 Grad schwanken.

Sie können das Raumklima selbst verbessern! Lüften Sie bspw. stündlich kurz bei weit geöffneten Fenstern. Stellen Sie Pflanzen auf. Das verbessert die Sauerstoffzufuhr und vermindert elektrostatische Aufladungen.

Da trockene Luft als weniger warm empfunden wird als feuchte, sollten Sie Ihren Arbeitsraum nicht zu stark heizen. Eine ausreichende Luftfeuchtigkeit wirkt auch Hautreizungen und einer elektrostatischen Aufladung entgegen. Luftbefeuchter für Heizkörper gibt es in vielen Variationen, sie nützen aber nur, wenn sie regelmäßig nachgefüllt werden.



ARBEITSORGANISATION

Abwechslung schafft Ausgleich

Entscheidende Bedeutung zur Erhaltung Ihrer Gesundheit kommt auch der Arbeitsorganisation zu. Vier Stunden Bildschirmarbeit am Tag sind aus gesundheitlichen Gründen eigentlich das Maximum. Die Nutzung des Computers sollte sich mit anderen Tätigkeiten abwechseln, welche sich in ihrem körperlichen und geistigen Anforderungsprofil von der Bildschirmarbeit unterscheiden: z.B. Besprechungen, Telefonate, Erledigungen oder Hausarbeit. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie zwischendurch immer mal wieder aufstehen müssen, um etwas nachzuschlagen oder wegzuräumen. Oder nutzen Sie Ihren Feierabend mal für sportlichen Ausgleich oder Ruhe statt Arbeit oder Flimmerkiste.

Für diese Misch Tätigkeiten werden sich Ihre Augen, Ihr Rücken und Ihre Hände dankbar zeigen. Wenn die Beschäftigung ausschließlich aus reiner Bildschirmtätigkeit besteht, sollten Sie die tägliche Zeit am Computer in zwei bis drei Blöcken über den Tag verteilen und innerhalb der Blöcke stündlich eine fünf- bis zehnminütige Pause einlegen. Sie darf auch zwanzig Minuten lang sein. Nutzen Sie die Unterbrechung für Entspannungsübungen, gehen Sie umher und bewegen Sie sich und atmen Sie tief durch. Hängen Sie bspw. die Wäsche auf oder gießen Sie die Blumen. Der Zweck der „Übung“ besteht darin die Anspannung von Augen und Muskeln zu lösen, den Kreislauf anzuregen, Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Und noch etwas:

Wenn Sie in Ihrer Privatwohnung im vertraglich vereinbarten Rahmen eines Arbeitsverhältnisses am PC arbeiten (beispielsweise bei Telearbeit), dann gilt für Ihren häuslichen Computer-Arbeitsplatz das **Arbeitsschutzgesetz!** Ihr Arbeitgeber muß dafür sorgen, dass Ihr Arbeitsplatz gesundheitsgerecht gestaltet ist und die Vorschriften der Bildschirmarbeitsverordnung erfüllt sind.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie

- bei Ihrem Betriebsrat
- von der Sicherheitsfachkraft in Ihrem Betrieb oder dem Betriebsarzt
- durch die Gewerkschaft
- bei der Arbeitnehmerkammer Bremen

Betriebsbezogene Gesundheitsberatung
Barbara Reuhl
Bürgerstr. 1, 28195 Bremen
Tel. 0421 / 36 30 1-59 oder -34
e-mail:
gesund@arbeitnehmerkammer.de
www.arbeitnehmerkammer.de

- und unter www.auge-bremen.de der Homepage des Bremer Netzwerkes Arbeit und Gesundheit

Weitere
Informationen

„gesundheit!“

IMPRESSUM

Ausgabe 9/02 Januar 2002 Ergonomie am Computer zuhause (Autorin: Ulla Wittig-Goetz)

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen und erscheint unregelmäßig 4 – 6mal jährlich.

„gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeitnehmerkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an:

Betriebsbezogene Gesundheitsberatung/
Gesundheitspolitik:
Barbara Reuhl 0421 / 363 01-59
Carola Bury 0421 / 363 01-34
Arbeitnehmerkammer Bremen,
Bürgerstr. 1, 28195 Bremen
E-Mail: gesund@arbeitnehmerkammer.de
www.arbeitnehmerkammer.de

Nachdruck nur mit Genehmigung der
Arbeitnehmerkammer Bremen
Gestaltung: Feilcke & Glinsmann

Zum Thema Bildschirmarbeitsplätze sind bislang erschienen:

„gut sehen und Bildschirmarbeit“
„Die Bildschirmarbeitsverordnung“

Weitere Aspekte u.a. zu Bildschirmbrillen sind in Vorbereitung. Außerdem sind in dieser Reihe sind bereits erschienen:

„Burn-out – ausgebrannt“
„Mobbing – was tun?“

„Endlich wieder genesen ... und jetzt das
Krankenrückkehrgespräch“

„Arbeit und Gesundheit im Internet“

