CLartext Erstellt mit CLartext.io

UNTERWEISUNGSPLAKAT

Bildschirmarbeitsplätze

Sicher arbeiten – wichtigste Regeln auf einen Blick

GEFAHREN

Was kann passieren?



⚠ 1 **ergonomisch**
Falsche Sitzhaltung und ungünstige Arbeitsplatzgestaltung führen zu Muskel-Skelett-Beschwerden.



⚠ 2 **Augenbelastung**
Dauerhafte Naharbeit am Bildschirm belastet die Augen und kann zu Ermüdung und Kopfschmerzen führen.



⚠ 3 **psychisch**
Zeitdruck, Multitasking und fehlende Pausen können zu psychischer Belastung führen.



⚠ 4 **Bewegungsmangel**
Langes Sitzen ohne Bewegung schwächt Muskulatur und Kreislauf.

RICHTIG

So wird sicher gearbeitet.



✓ 5 Stuhl und Tisch auf Körpergröße einstellen, aufrecht sitzen.



✓ 6 Bildschirm in Armlänge Abstand aufstellen, Oberkante auf Augenhöhe.

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!

RICHTIG (Fortsetzung)



✓ 7 Tastatur und Maus nah am Körper platzieren, Handgelenke gerade halten.



✓ 8 Alle 20 Minuten Blickpause einlegen, in die Ferne schauen.



✓ 9 Mindestens alle 50 Minuten aufstehen und bewegen.



✓ 10 Beleuchtung so einstellen, dass keine Blendung oder Reflexionen entstehen.



✓ 11 Bei Bedarf Bildschirmbrille tragen.



✓ 12 Ausreichend trinken, regelmäßig lüften.

FALSCH

So darf nicht gearbeitet werden.



× 13 Muskel-Skelett-Beschwerden durch falsche Sitzhaltung



× 14 Augenbelastung und Kopfschmerzen durch Dauerblick auf Bildschirm

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!

FALSCH (Fortsetzung)



× 15 Sehnenscheidenentzündungen durch einseitige Mausbedienung



× 16 Psychische Belastung durch Zeitdruck und fehlende Pausen



× 17 Bewegungsmangel durch langes Sitzen

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!