

## Mein PC-Arbeitsplatz



1 Wie sitzt du am PC: So, ...



2 ... so ...



3 ... oder so?

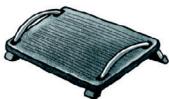
### Warum ist die Haltung so wichtig?

Wenn du mit einer falschen Haltung vor dem PC sitzt, versucht dein Körper, den Fehler auszugleichen. Dazu spannt er bestimmte Muskeln an – die ganze Zeit, solange du „falsch“ sitzt! Das führt zu **Verspannungen** und als Folge kannst du **Rücken- und Nackenschmerzen** bekommen.

Du benötigst einen höhenverstellbaren Bürostuhl und Monitor und eventuell weiteres Zubehör wie einen Fußschemel. In der Schule kannst du nur die vorhandene Einrichtung nutzen. Zu Hause und später am Arbeitsplatz solltest du darauf achten, dir eine möglichst optimale Arbeitsumgebung zu schaffen.

### Was ist die wichtigste Einstellung?

Für ein ermüdungsarmes Schreiben solltest du deine **Unterarme waagrecht** halten, ohne sie auf den Tisch aufzulegen. Dazu musst du in den meisten Fällen zuerst einmal den höhenverstellbaren Bürostuhl nach oben fahren. Überprüfe die Einstellung mit locker nach unten hängenden Schultern.



4 ein Fußschemel

### Hilfe, meine Füße hängen in der Luft!

Wenn du den Bürostuhl so weit nach oben fahren musst, dass deine Füße den Boden nicht mehr berühren, kannst du sie meist auf dem Drehkreuz des Stuhls abstellen. Das ist natürlich keine dauerhafte Lösung. Als günstige Lösung kann ein einfacher kleiner **Fußschemel** 4 dienen. Die richtige Lösung ist aber ein spezieller Fußschemel für den Büroarbeitsplatz, bei dem die Oberfläche schräg



5 ein Aktivstuhl

zu dir zeigt, damit deine Füße besser durchblutet werden.

### Wie sitze ich richtig auf dem Stuhl?

Deine Oberschenkel sollten nicht an der Tischplatte anstoßen. Nutze beim Sitzen die gesamte Sitzfläche des Stuhls; die **Rückenlehne** sollte dich so stützen, dass du aufrecht und entspannt sitzt. Ein guter Stuhl hat eine eingebaute Feder, deren Stärke mit einer Einstellschraube an dein Körpergewicht angepasst wird. Stelle diese Feder zu Hause oder im Berufsleben so ein, dass sie deinen Rücken optimal beim aufrechten Sitzen unterstützt.

Am gesündesten ist das **dynamische Sitzen**. Das aufrechte Sitzen ist eine gute Grundhaltung, aber eine gewisse Abwechslung im Sitzen mit angelehnter oder leicht nach vorne gebeugter Position sorgt für eine gesunde Abwechslung.

Als Alternative zum normalen Bürostuhl kannst du zu Hause auf einen **Aktivstuhl** 5 ohne Lehne umsteigen. Dieser schont den Rücken. Leider wird dieser aber oft erst gekauft, wenn die Rückenprobleme bereits vorhanden sind.

### Auf welcher Höhe sollte sich der Monitor befinden?

Die Oberkante des Monitors sollte sich **auf Augenhöhe** befinden. Das ist für viele Arbeitsplätze eine Herausforderung. Es werden oft immer noch Monitore angeschafft,

- ✗ Mit der richtigen Haltung vermeidest du Rückenschmerzen und Haltungsschäden.
- ✗ Richte deinen Arbeitsplatz so ein, dass er zu dir passt und du richtig sitzen kannst.
- ✗ Trage deine Brille auch bei der Arbeit am Computer, wenn du Brillenträger bist.

die nicht höhenverstellbar sind. Für große Menschen hilft dann zu Hause noch eine Holzkiste unter dem Monitor. Diese ist aber dringend zu empfehlen. Wenn sich der Kopf ständig leicht nach unten beugen muss, um das Monitorbild zu sehen, führt dies zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

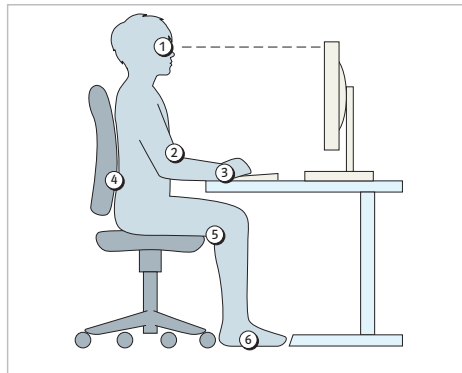
### Was ist am Schreibtisch zu beachten?

Der Monitor und die Tastatur sollten direkt und **frontal** vor dir stehen. Sie sollten auf keinen Fall nach links oder rechts geschoben werden. Dies würde bei längerem Arbeiten unweigerlich zu Verspannungen in deinem Körper führen und das wäre ungesund für dich.

Der Arbeitsplatz in der Schule ist meist sehr aufgeräumt, da hier viele verschiedene Personen arbeiten und keiner seine persönlichen Dinge stehen lässt. Zu Hause und bei der Arbeit wäre es aber sehr empfehlenswert, wenn eine ähnliche **Ordnung** auf dem Schreibtisch herrschen würde. Räume stets deinen Schreibtisch auf. Die äußerliche Ruhe auf dem Tisch sorgt auch für mehr innere Ruhe und lässt dich konzentrierter arbeiten.

Wenn du viel Papierkram auf deinem Schreibtisch liegen hast, benutze **Ablagefächer**. Bei allen anderen Dingen frage dich, ob sie wirklich auf dem Tisch benötigt werden oder nicht in eine Schublade wandern können. Scheue dich nicht, wirklichen Kram auch einfach mal wegzuzwerfen – das befreit.

Wenn in der Nähe deines Schreibtisches **Pflanzen** stehen, sorgt dies für ein angenehmeres Klima und wirkt sich positiv auf dein Wohlbefinden aus.



6 So sitzt du richtig!

1. Bildschirmoberkante auf Augenhöhe
2. Oberarm möglichst rechtwinklig zum Unterarm
3. Unterarme waagrecht
4. Becken nach vorne gekippt
5. Oberschenkel waagrecht
6. Füße stehen auf dem Boden oder einem Fußschemel auf

Hinter dem Schreibtisch sollte sich kein **Fenster** befinden, damit es nicht zu Spiegelungen auf dem Monitor kommt. Direkt hinter dem Schreibtisch sollte auch kein Fenster sein, damit die Augen durch das Gegenlicht nicht unnötig stark belastet werden.

Die **Deckenbeleuchtung** sollte sich nicht auf der Schreibtischoberfläche spiegeln, um deine Augen nicht unnötig zu blenden. Aus diesem Grund gibt es in Büroumgebungen normalerweise nur indirekte Beleuchtung an der Decke. Stelle eine **Schreibtischlampe** am Abend so ein, dass du nicht durch Reflektionen geblendet wirst.

**1** Lies dir alle Informationen genau durch.

**2** 👤 Tausche dich mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler aus, welche Einstellungen am Arbeitsplatz in der Schule möglich sind.

**3** Passe die Einstellungen an deinem Arbeitsplatz an.

**4** 👤 Informiert euch im Internet über Aktivstühle. Tauscht euch darüber aus, welche Modelle euch warum gefallen.

**5** Versuche, zu deinem Aktivstuhl-Favoriten unabhängige Testberichte zu finden.