Der eigene Arbeitsplatz

- **PC-Ergonomie**
  - Monitor
    - um so größer, um so besser
    - Bildwiederholfrequenz von mindestens 85 Hz
    - gleichmäßige Beleuchtung
    - richtiger Standort
  - Maus
    - bequem in der Hand
    - leichtgängig
  - Tastatur
    - stabiler Stand
    - Handballenauflage
    - ergonomische Handhaltung
- **Arbeitsplatzordnung**
  - meist benutzbare Gegenstände im Griffbereich (Radius 40 cm)
  - nicht so oft benutzte Arbeitsmittel sollen in den Reichbereich (Radius 50 -80 cm)
  - Streckbereich (80 cm nach vorne und 120 cm zur Seite) ist für alles was man selten sitzent erreichen muss
- **Arbeitsumfeld**
  - Raumklima
    - zwischen 18 und 22 Grad
    - genügend Sauerstoffzufuhr
  - Licht
    - Gibt es genügend Licht?
    - Ist das Licht gut verteilt?
  - Schall
    - 30 - 65 Phon beeinträchtigt die geistige Arbeit
    - 65 - 90 Phon auch bei körperlicher Arbeit
- **Arbeitsplatz**
  - Schreibtisch
    - Standardschreibtisch
    - Höhenverstellbare Schreibtische
    - Stehpult
  - Stuhl
    - federnde und drehbare Sitzfläche
    - federnde Rückenfläche
    - hohe Standfestigkeit
    - leicht laufende Rollen
    - verstellbare Sitzhöhe und Lehne
    - Polsterung mit luftdurchlässigen Stoffen