



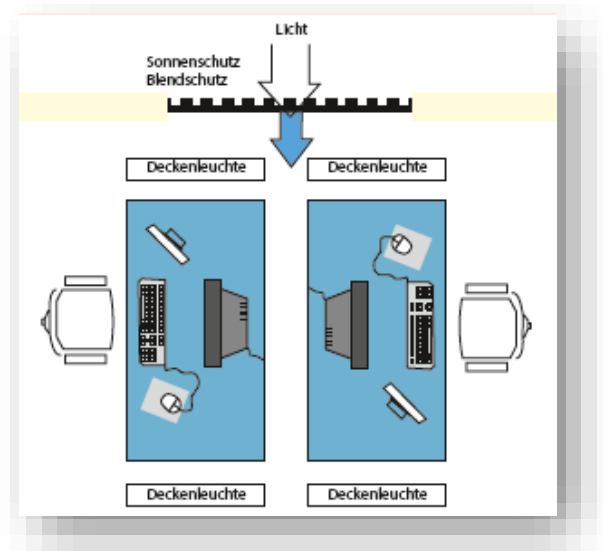
Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes

Anordnung der Arbeitsplätze im Raum

- Parallel zur Fensterfront
- Blick parallel zur Deckenbeleuchtung
- Lichtschutzvorrichtungen gegen Blendeffekte durch Sonnenlichteinstrahlung

Bürostuhl (DIN 4551/4552) und Fußstütze

- Höhenverstellbarkeit: min. 380–530 mm
- Kippsicherheit (min. fünf Rollen)
- Dynamisches Sitzen wird ermöglicht
- Höhenverstellbare Rückenlehne mit einstellbarer Lendenlordoseunterstützung
- Fußstütze (falls notwendig): Neigungswinkel von 5°–15° und individuell anpassbarer Höheneinstellung
- GS und/oder TÜV geprüft



Arbeitstisch

- Tischhöhe: 720 mm (nicht höhenverstellbar), 680–760 mm (höhenverstellbar)
- Tischbreite: 1200–1600 mm
- Tischtiefe: 800–1000 mm
- Tischoberfläche: matt, mittlere Reflexionswerte: 20–50 %

Tastatur

- Bauhöhe: 3 cm (mittlere Buchstabenreihe)
- Handballen- und Unterarmauflagefläche: min. 50–100 mm
- Neigungswinkel max. 15°

Maus

- Greifraum: bis ca. 300 mm
- Geeignete Unterlage, um möglichst widerstandsfreies und fehlerloses Bedienen zu ermöglichen
- Ausreichende Größe der Bedienfläche

ACHTUNG:

Die Bedienung der Tastatur stellt gegenüber der Mausbenutzung unterschiedliche Anforderungen an die Höhe der Arbeitsfläche dar. Während man bei der Tastaturbedienung für eine belastungsarme Haltung eine eher niedrige Einstellung gegenüber der Ellenbogenhöhe (> 90°) vornehmen sollte, ist eine solche Einstellung bei der Mausbenutzung eher belastungssteigernd. Insgesamt ist der Bedarf nach einer genauen Anpassung der Arbeitshöhe an den persönlichen Bedarf sowie der Form und Größe v.a. der Maus zu treffen. Nützliche Hinweise hierzu können von den Homepages der jeweiligen Herstellerfirmen entnommen werden.

Bildschirm (DIN 66234)

- Dreh- und neigbar
- Kontrast und Helligkeit einstellbar
- Strahlungsarm nach MPR II
- Weitere Prüfzeichen CE, TCO, GS
- Buchstabengröße: bei einem Abstand von 500 mm zum Bildschirm min. 3 mm Buchstabenhöhe
- Flimmerfreie Darstellung (angepasst an persönliche Verschmelzungsfrequenz)



Allgemeine Hinweise zur Raumgestaltung

1. Raumabmessung

- Mindestgrundfläche: 8–10 m² (Großraumbüros: 12–15 m²)
- Freie Bewegungsfläche: 1,50 m²
- Freier Luftraum: 12 m³ pro Person; bei ständigem Besucherverkehr: 23 m³ pro Person



2. Raumtemperatur und Luftfeuchte

- In Büroräumen: 20°–22° C (max. 26° C)
- Luftfeuchte: 50 %–65 %

3. Lüftung

- Durch direkte und indirekte Zuführung von Außenluft min. 20–40 m³/Std./Person
- Raumluftgeschwindigkeit: max. 0,15 m/s

4. Beleuchtung

- Anordnung: parallel zu den Fenstern
- Vermeiden von Blendwirkungen, Reflexionen und Spiegelungen
- Lichtstärke: grundsätzlich tageslichtorientiert; unmittelbare Fensternähe: 300 Lux, Büroräume (allgemein): 500 Lux, Großraumbüros: 750–1000 Lux

5. Geräuschkulisse

- Bürobereich: 55 dB(A) – max. 70 dB(A)

6. Farbgestaltung / Mittlere Farbreflexionswerte:

- Decke: 70 %–85 %
 - Wände: 50 %–65 %
 - Boden: 20 %–40 %
 - Tisch: 20 %–50 %
- 