

1 ERMÜDUNG DER AUGEN

Vermeiden Sie Reflexionen auf dem Bildschirm und Blendung. Halten Sie den Bildschirm in einem Mindestabstand von 40 cm.

2 SCHMERZEN AN DER HALSWIRBELSÄULE

Stellen Sie den Computer vor Ihnen auf. Passen Sie die Höhe des Bildschirms an und platzieren Sie den oberen Teil auf Augenhöhe.

3 SCHMERZEN AN DER LENDENWIRBELSÄULE

Achten Sie darauf, Ihren Rücken auf der Rückenlehne ruhen zu lassen. Verwenden Sie einen höhenverstellbaren Stuhl mit einer gepolsterten Oberfläche.



4 SCHULTER-UND ARMSCHMERZEN

Stellen Sie die verschiedenen Arbeitsutensilien in Greifnähe auf. Achten Sie auf eine entspannte Haltung der Schultern.

5 SCHMERZEN IN DEN HANDGELENKEN

Arbeiten Sie, indem Sie Ihre Unterarme auf den Tisch legen und Ihre Handgelenke gerade halten.

6 ERMÜDUNG DER BEINE

Lassen Sie ausreichend Platz unter dem Tisch. Wenn Sie Ihre Füße nicht auf dem Boden ausruhen können, verwenden Sie eine Fußstütze. Wechseln Sie die Haltung und stehen Sie von Zeit zu Zeit auf.

FIT AM COMPUTER!

GESUNDHEIT MIT FÜR DIE MENSCHEN | FÜR SIE