

## Bildschirmaufstellung

Übersicht: Die Aufstellung des Bildschirms - Das Wesentliche in Kürze

- Häufige Nutzer haben den Bildschirm im Blickfeld stehen.
- Die oberste Zeichenzeile liegt unterhalb der Augenhöhe.
- Der Sehabstand zum Monitor beträgt mindestens 50 cm.
- Die Blickrichtung verläuft parallel zur Fensterfläche.
- Ein Konzepthalter kann nützlich sein.
- Richtig aufgestellte Bildschirme ermöglichen besseres Sehen und eine gesundheitschonende Arbeitshaltung.

**Im Blickfeld stehen**

Wenn der Bildschirm häufig gebraucht wird, sollte er so stehen, dass man, ohne den Kopf drehen zu müssen, auf den Monitor blickt.

Für seltene oder nur kurze Nutzer lässt sich der Bildschirm auch seitlich am Rande des Blickfeldes plazieren (Blickwinkel maximal 15 ° nach rechts oder links). Das hat den Vorteil, dass der Sichtkontakt zu Kollegen nicht versperrt ist. Ein Ständer oder Bildschirmschwenkarm unterstützt eine flexible Aufstellung der Arbeitsmittel.

**Wann die Höhe stimmt**

In der richtigen Höhe steht der Monitor dann, wenn sich die oberste Zeichenzeile unterhalb der Augenhöhe befindet. Dadurch wird der Kopf weder zu sehr nach hinten gestreckt, noch stark nach unten geneigt. Das beugt einer übermäßigen Beanspruchung des Nacken- und Schulterbereichs vor. Ein zu tief stehender Bildschirm begünstigt gesundheitschädliches vornübergebeugtes Sitzen. Für eine entspannte Kopfhaltung sollte die Blicklinie auf die Mitte des Monitors um etwa 35° gesenkt werden.

**Dem Monitor nicht zu nahe rücken**

Der Sehabstand zum Bildschirm sollte mindestens 50 cm betragen, neuere Untersuchungen empfehlen sogar eine Distanz von 70 cm. Wenn er weiter entfernt steht, erfordert das eine größere Schrift. Mit der Größe der Monitore bspw. bei 19 oder 21 Zoll erhöhen sich auch die notwendigen Sehentfernungen.

**Den richtigen Standort wählen**

Bei der Aufstellung des Gerätes ist darauf zu achten, dass Blendungen von hellen Flächen oder Leuchten auf dem Monitor vermieden werden. Auch zu hohe Kontraste im Blickfeld belasten die Augen, ermüden und wirken sich schädlich auf die Arbeitshaltung aus. Der Bildschirm sollte auch nicht direkt am Fenster (Mindestabstand 60 cm) bzw. davor stehen.

Der Standort für den Bildschirm ist korrekt wenn die Blickrichtung des Benutzers parallel zur Fensterfläche verläuft und er zwischen zwei parallel zur Fensterfront verlaufenden Leuchtbändern steht oder eine Kombination aus indirekter Beleuchtung des Raumes und individueller Arbeitsplatzleuchte die Lichtverhältnisse regelt.

**Vorlagenhalter entlastet**

Ein Konzepthalter im Blickfeld hilft nicht nur Vielschreibern, ermüdende Arbeitshaltungen zu vermeiden. Dazu muss er ausreichend groß sein, d.h. den verwendeten Vorlagen entsprechen. Außerdem sollte er in Höhe und Neigung verstellbar sein, stabil, reflexionsarm und frei auf der Arbeitsfläche angeordnet werden können. Damit sich das Auge nicht ständig auf unterschiedliche Entfernungen einstellen muss, sollte die Sehentfernung zwischen Auge und Vorlage der zwischen Bildschirm und Auge entsprechen. Nützlich sind auch Papierklemmen und ein Zeilenlineal.

**Rechtsquellen und Normen**

Bildschirmarbeitsverordnung: § 4 Anforderungen an die Gestaltung Anhang Nr. 4, 10, 12, 15, und 16

**Normen:**

DIN 66 234, Teil 6 Bildschirmarbeitsplätze; Gestaltung des Arbeitsplatzes, mit Beiblatt, Beispiele

**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft:**

ZH 1/535 Sicherheitsregeln für Büro-Arbeitsplätze

ZH 1/618 Sicherheitsregeln für Bildschirm-Arbeitsplätze im Bürobereich

Unfallverhütungsvorschrift VBG 104 Bildschirmarbeitsplätze (Entwurf)