



ARBEITSRAUM

- Raum bietet ausreichend **Bewegungsfreiraum**
- Raum bietet eine oder mehrere Möglichkeiten zum **Lüften**
- es gibt **keine störenden Lärmquellen**
- der Raum ist mit **Tageslicht** ausgeleuchtet
- die **Beleuchtung** erfolgt **indirekt**
(seitlich oder direkt über dem Monitor einfallend)
- Tisch kann **rechts** oder **links neben dem Fenster** platziert werden
- es gibt einen **Sonnenschutz**



BÜROSTUHL

- Stuhl ist **höhenverstellbar**
- hat verstellbare **Armlehnen**
- **Wipp-** bzw. **Synchronmechanik** vorhanden
- Rückenlehne ist **verstellbar**
- **Wölbung in der Rückenlehne** (befindet sich auf Gürtelhöhe)
- Stuhl ist **gepolstert**
- Stuhl **federt leicht nach**
- Fußsohlen **berühren den Boden**
- Beine sind ca. **90 Grad** angewinkelt



SCHREIBTISCH

- Tischplatte ist mindestens **80cm tief** und **160cm breit**
- je nach Körpergröße sollte der Tisch **19cm – 28cm** über der Sitzfläche liegen
- Arme liegen bei **normaler Höhe waagrecht** auf dem Schreibtisch
- Beine können unter dem Tisch **ausgestreckt** werden
- Schreibtisch ist **höhenverstellbar**
- Tisch steht **stabil** und wackelt nicht



BILDSCHIRM

- Abstand zwischen dir und dem Monitor beträgt **50cm – 70cm** (etwa eine Armlänge)
- Bildschirm ist **frontal** zur Sitzposition platziert
- Bildschirm steht so, dass **keine Reflexionen** entstehen können
- Hinter dem Bildschirm ist **kein Fenster**
- beim Lesen der obersten Zeile auf dem Bildschirm, sollte der Kopf **leicht nach vorne** geneigt sein