



Safety bei Swisscom

Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)

© SiBe Safety Swisscom Konzern



Safety bei Swisscom

Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



Hilfsmitteln: Suva-Checklisten

- «Das richtige Arbeiten am Bildschirm» (67052); «Bildschirmarbeit» (44034); «Arbeiten am Bildschirm – Entspannt statt verspannt – die Tipps» (84021)

Gefährdungen

- **Hohe Belastung der Augen:** Augenbrennen, Augentränen, Leistungsabfall, Fehlhaltung, Kopfschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich
- **Statische Belastung für Muskeln/Skelett:** Kreislaufprobleme, Krampfadern, Thrombosen, Beschleunigte Bandscheibenschäden, Muskelverspannungen Schulterbereich, Chronische Muskel- / Gelenkerkrankung*
- **Sonstige Belastung:** Magengeschwüre, Blasen- / Nierenerkrankungen





Safety bei Swisscom

Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



Muskulo-skelettale Beschwerden

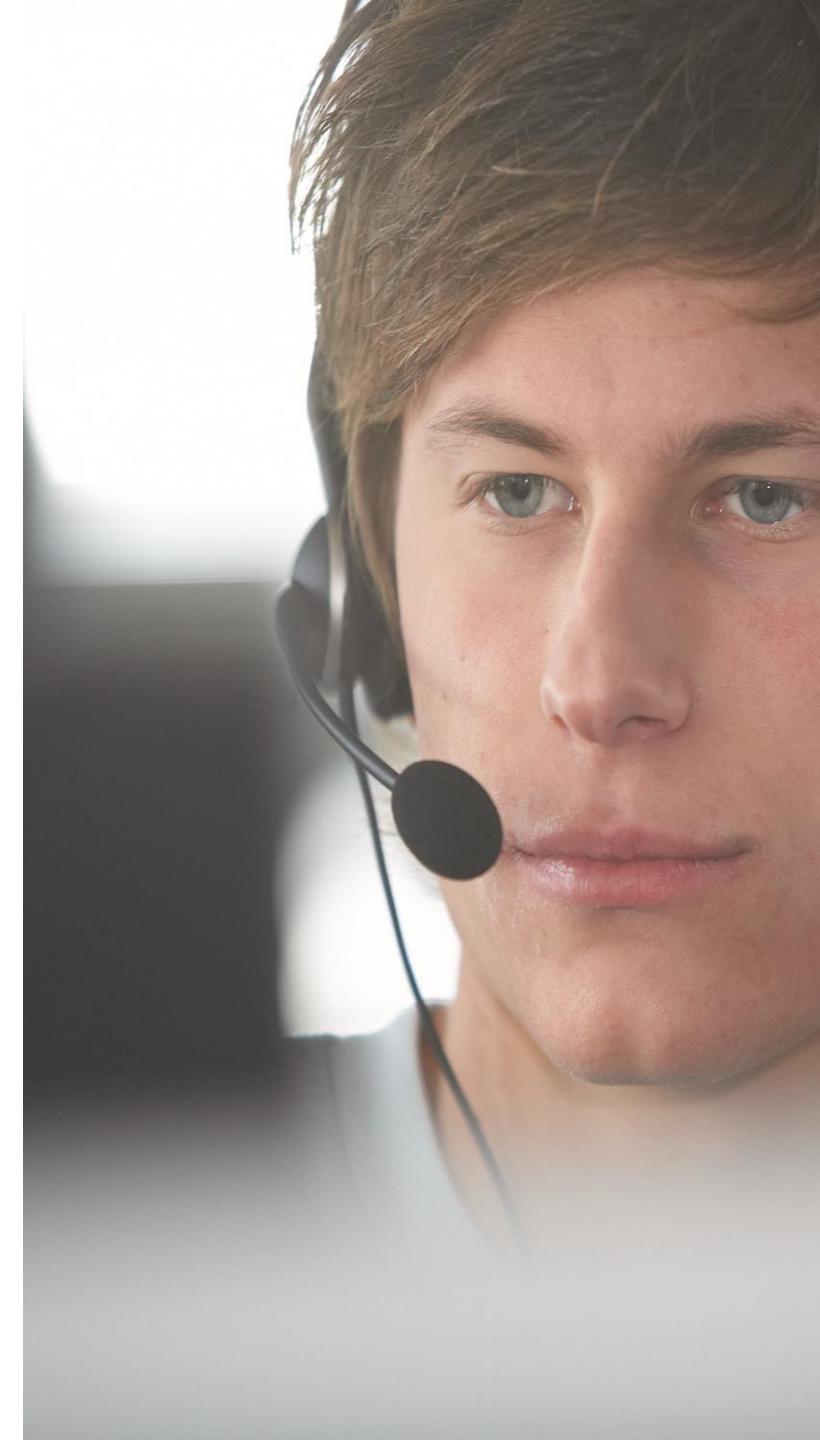
Sind Beeinträchtigungen und Schädigungen von **Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern, Nerven, Knochen und Blutgefäßen!**

Betroffene Arbeitsgebiete / Branchen:

- Baubranche > Intensive Belastung
- Industrie > Repetitive Belastungen
- **Bürosektor** > **Langes Sitzen**

Beschwerden im Bewegungsapparat (CH)

- Verursachen ~30% der Hausarztkonsultationen
- Sind der Hauptgrund für gesundheitlich bedingte Arbeitsausfälle/Absenzen





Safety bei Swisscom

Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



Bildschirm: Sehabstand / Mindestgrösse

- **Sehabstand:** je nach Bildschirmgrösse / Art der Arbeit
- **Sichtbare Bildschirmdiagonale:** mindestens 38 cm

Diagonale (sichtbar)	Abstand	Auflösung (max. empfohlene)	Min. Zeichenhöhe	Anwendung (pro Tag)
36 cm / 14"		640 x 780 pix		Gelegentlich
38 cm / 15"	50 cm	800 x 600 pix	3,2mm	
43 cm / 17"	60 cm	1024 x 768 pix	3,8mm	Häufig
48 cm / 19"	70 cm	1200 x 1024 pix	4,5mm	
53 cm / 21"	80 cm	1600 x 1200 pix	5,2mm	CAD



Safety bei Swisscom

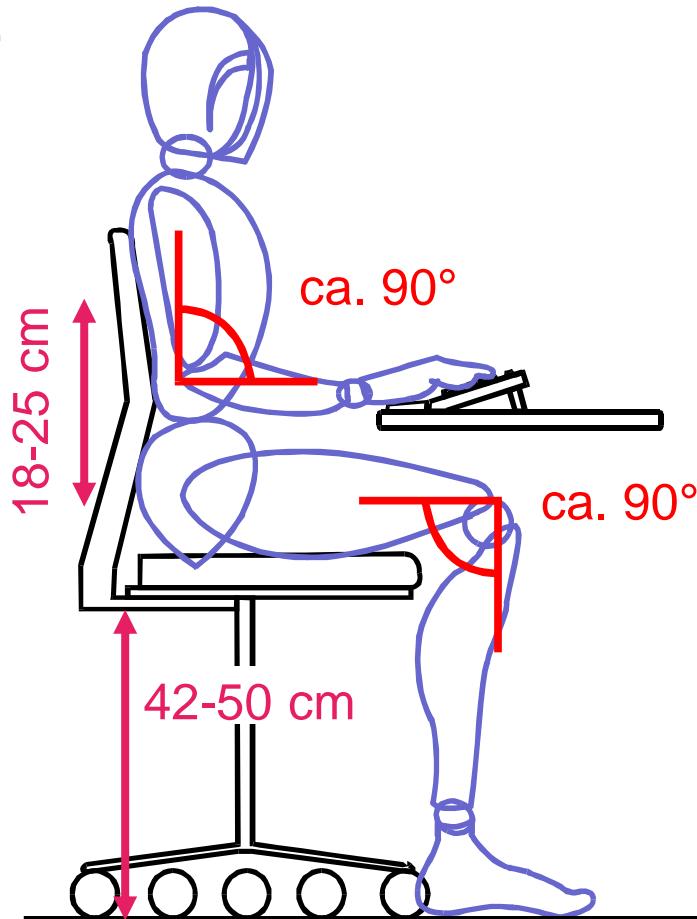
Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



Arbeitsstuhl - Sitzposition

Anforderungen an den Arbeitsstuhl

- Gestaltung ergonomisch
- Standsicher
- Sitzhöhe verstellbar
- Rückenlehne verstellbar (Höhe/Neigung)
- Einstellungen: leicht, sicher, beim Sitzen
- Volle Bewegungsfreiheit
- Bequem (dynamisches Sitzen)



Safety bei Swisscom

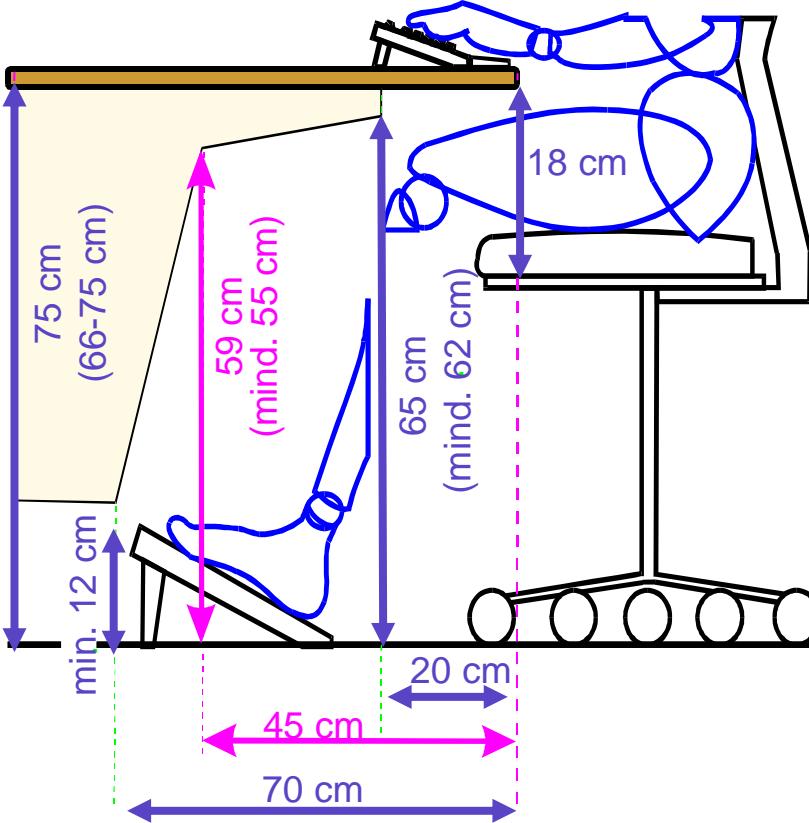
Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



Arbeitstisch - Arbeitsfläche

Anforderungen

- Tischhöhe: nicht verstellbar 72 cm – Verstellbar 66-75 cm
- Fussraumtiefe: 70 cm
- Beinraumhöhe: mind. 65 cm
- Beinraumbreite mind. 58cm





Safety bei Swisscom

Regel "Arbeiten am Bildschirm" (080)



6 Tipps für Gesundheit & Wohlbefinden

1. Beleuchtung / Helligkeitsunterschied

- Keine Spiegelung (Leuchten!)
- Fenster nicht vor/hinter Bildschirm
- Weniger Reflexe dank heller Oberfläche



2. Zwangshaltung

- Hauptblickrichtung geradeaus
- Nützen Sie die Körpergerechte Passform Ihres Stuhles aus



3. Bildschirmhöhe

- Augenhöhe = Bildschirmoberkante!



4. Augenbeschwerden

- Mehrmals pro Stunde auf weit entfernte Objekte blicken.
- Bei Problemen Augenarzt kontaktieren!



5. Pause / Bewegung

- Wichtigste Vorbeugungs-Massnahme gegen Haltungsbeschwerden: Bewegung!



6. Stuhl- / Tischhöhe

- Stuhlhöhe: Oberschenkel leicht abfallend
- Füsse nicht am Boden? Fussstütze!
- Tischhöhe: Ellenbogen = Tastaturhöhe

