

Machen Sie es sich bequem!

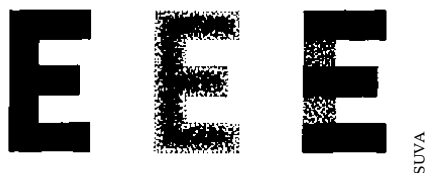
Die vermeintlich saubere und ungefährliche Arbeit vor Computerbildschirmen ist für manche Anwenderinnen und Anwender eine Qual, bei der sie Wohlbefinden und Gesundheit riskieren. Wer täglich mehr als ein, zwei Stunden vor dem Computer sitzt, tut gut daran, sich mit der Ergonomie seines Arbeitsplatzes zu befassen.

■ Von Kurt Haupt/Fi

Sorgenkind Nummer eins der Bildschirmarbeiterinnen und -arbeiter sind die entzündeten, tränenenden, brennenden und schmerzenden Augen. Allein schon die stundenlange Konzentration auf ein Objekt (Bildschirm) in gleichbleibender Entfernung stresst unser Sehorgan. Kommt dann noch ein minderwertiger Bildschirm, schlechte Beleuchtung oder ein nicht korrigierter Sehfehler hinzu, wird das Auge überlastet.

Ihren Augen zuliebe

Achten Sie beim Bildschirmkauf darauf, dass die Schrift scharf und flimmerfrei abgebildet wird. Wenn Sie unter Windows arbeiten, testen Sie Ihren neuen Bildschirm vor dem Kauf im Grafikmodus. Während nämlich die meisten Monitore unter DOS einen Text recht manierlich anzeigen, sind manche von der grafischen Darstellung schwarzer Schrift aufweissem Hintergrund in einer Textverarbeitung unter Windows überfordert.



Nur scharfe Zeichen sind auf dem Bildschirm klar erkennbar und schonen die Augen.

Die Diagonale des Bildschirms sollte mindestens 15 Zoll (38 cm) messen. Wenn es Ihr Budget erlaubt, gönnen Sie sich für grafische Oberflächen einen 17-Zoll-Bildschirm. Achten Sie bei der Kombination von Bildschirm und Bildschirnkarte nicht nur auf die Auflösung, sondern auch auf die Bildwiederholrate. Sie sollte mindestens 70 Hz betragen, d.h. das Bild sollte pro Sekunde siebzimal neu gezeichnet werden. Wiederholraten unter 60 Hertz und sogenannte «Interlaced-Auflösungen» verursachen ein Flimmern des Bildschirms und ermüden die Augen übermässig.

Selbstverständlich muss der Bildschirm über die ganze Fläche hinweg alles scharf abbilden. Helligkeit und Kontrast sollten sich leicht regeln lassen. Scheuen Sie sich nicht davor, die Bildschirmdarstellung mit diesen Reglern von Zeit zu Zeit anzupassen. Je nach Umgebungslicht macht es sogar Sinn, gegen Abend die Helligkeit des Bildschirms ein wenig zurückzustellen.

Ein heller Arbeitsplatz

Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitsplatz gut beleuchtet ist, ohne dass die Lichtquellen blenden oder sich im Bildschirm spiegeln. Bei schwierigen Bedingungen oder schlecht entspiegelten Bildschirmen hilft manchmal ein Reflexionsfilter vor den Monitor. Am besten sitzen Sie parallel zum Fenster – so haben Sie viel Licht auf dem Pult und wenig Spiegelungen im Bildschirm. Allerdings sollte es draussen nicht zu

hell sein, sonst kommt der Bildschirm nicht gegen das Gegenlicht an. Dann helfen nur noch die Sonnenstoren.

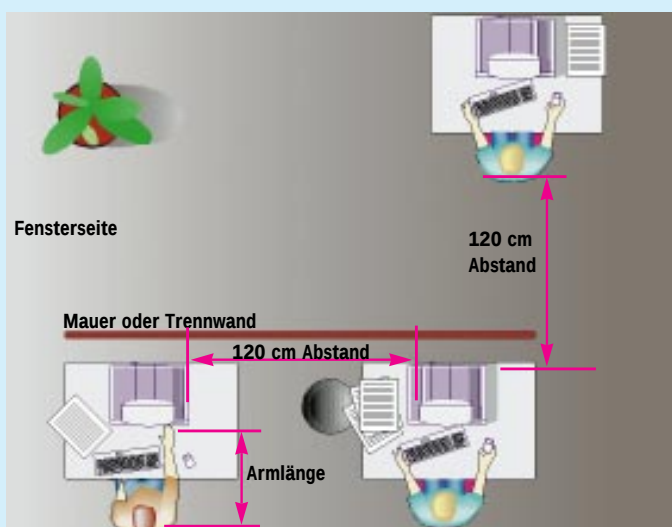
Zu einem wahren Expertenstreit hat sich die Diskussion um die Bildschirmstrahlung entwickelt. Unbestritten ist, dass sämtliche Kathodenröhrenschirme, ob Computerbildschirme oder Fernseher, von einem elektromagnetischen Feld umgeben sind. In welchem Mass dies die Gesundheit gefährdet, konnte bis heute weder eindeutig bewiesen noch widerlegt werden. Niedrige Abstrahlwerte haben Bildschirme, die den Normen MPR-2 oder TCO-92 entsprechen. Dafür sind sie meist etwas teurer.

Abwechslung statt Krämpfe

Viele Beschwerden bei der Computerarbeit kommen daher, dass Sie während Stunden vor das Gerät «gefesselt» sind. Wenn sich Pultplatte, Bildschirm, Tastatur, Stuhl und Konzepthalter verschieben lassen, haben Sie immerhin die Möglichkeit, Ihre Arbeitsposition immer wieder etwas zu verändern. Nach Möglichkeit sollte die Bildschirmoberkante auf Augenhöhe liegen und die Sehdistanz 50 bis 90 Zentimeter betragen.

Planen Sie Ihre Arbeit so, dass Sie auch ab und zu vom Bildschirm wegkommen. Wenn z.B. der Drucker weit genug entfernt ist, dass er Sie

Abstand halten!



Halten Sie genügend Abstand vom Bildschirm, Ihre Augen werden es Ihnen danken. Wegen der elektromagnetischen Abstrahlung sollten Bildschirmarbeitsplätze nicht dicht nebeneinander angeordnet sein. Die Wand schirmt die elektromagnetische Abstrahlung praktisch nicht ab.



zum Aufstehen zwingt, haben Sie wenigstens etwas Bewegung. Strecken und recken Sie sich aber ruhig auch hie und da. Das beugt Verkrampfungen vor.

Zubehör für alle Bedürfnisse

Ergonomie (die wissenschaftliche Erforschung der menschlichen Arbeitsbedingungen) wird heute nicht nur von Büromöbel- und Bildschirmherstellern als Verkaufsargument gepflegt. Ergonomische Hochkonjunktur haben auch die Lieferanten von Computerzubehör wie Tastatur, Maus, Mausmatten, Handballenauflagen, Armstützen, Bildschirmfiltern und Pultauflagen. Ergonomisch sind aber letztlich nur jene Produkte, bei deren Benutzung Sie persönlich sich wohlfühlen.

Sie sollten sich da kein X für ein U vormachen lassen. Wenn Sie abends von der Mausebenutzung den Krampf im Finger haben oder die Sehnenscheiden mit Schmerzen gegen die Tastatur rebellieren, so ist es höchste Zeit, besser auf Sie zugeschnittenes Zubehör zu besorgen. Die Arbeit am Computer kann zwar nicht immer Spass machen, krank machen darf sie uns aber ganz bestimmt nicht. ■



SUVA-Broschüren zur Bildschirmarbeit

Mehr über Ergonomie an Bildschirmarbeitsplätzen finden Sie in zwei Broschüren der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt SUVA: «Bildschirmarbeit».

Bestell-Nr. 44034.d richtet sich in erster Linie an Benutzerinnen und Benutzer.

Ausführlicher informiert «Die Arbeit am Bildschirm» (Bestell-Nr. 44022.d). Sie beleuchtet sämtliche gesundheitlichen Aspekte der Bildschirmarbeit. Gratis erhältlich bei: SUVA, Stabsabteilung Arbeitssicherheit, Postfach, 6002 Luzern, Fax 041/21 57 57.



SUVA