



Unser Tipp für den Arbeitsalltag

Anforderungen an einen ergonomischen Monitor.

Wir verbringen viele Stunden mit der Arbeit am Computer und so sollten wir unseren Arbeitsplatz ergonomisch gestalten. Das erleichtert uns die Arbeit und deshalb fassen wir hier ein paar ergonomische Anforderungen an Monitore zusammen.

Die Mindestgröße der Bildschirmdiagonale sollte 17 Zoll betragen.

Wenn überwiegend mit Grafik- oder Präsentationsprogrammen gearbeitet wird, sollten es mindestens 19 Zoll, besser 21 Zoll Bildschirmdiagonale sein.

Der Bildschirm sollte leicht drehbar und vor allem ausreichend neigbar sein. Circa 35 Grad nach unten beträgt der günstigste Blickwinkel.

Die Zeichen auf dem Bildschirm müssen scharf, deutlich und ausreichend groß sein und sollten einen angemessenen Zeichen- und Zeilenabstand haben.

Auf dem Monitor sollten keine Reflektionen vom Fenster oder Glühlampen zu sehen sein. Auch sollte sich im Blickfeld neben dem Monitor keine weitere Beleuchtungsquelle befinden.

Dem Bildschirm angepasst sollte bei 17 Zoll Monitoren eine Auflösung von 1024*768 Bildpunkten eingestellt sein (19 Zoll mind. 1200*1024).

Der richtige Abstand vom Auge zur Oberfläche beträgt ungefähr 55 cm - ein Erwachsener kann bei gerader Sitzhaltung den Bildschirm gerade berühren.

Newsletter Frühjahr 2010

