

## BILDSCHIRMARBEIT

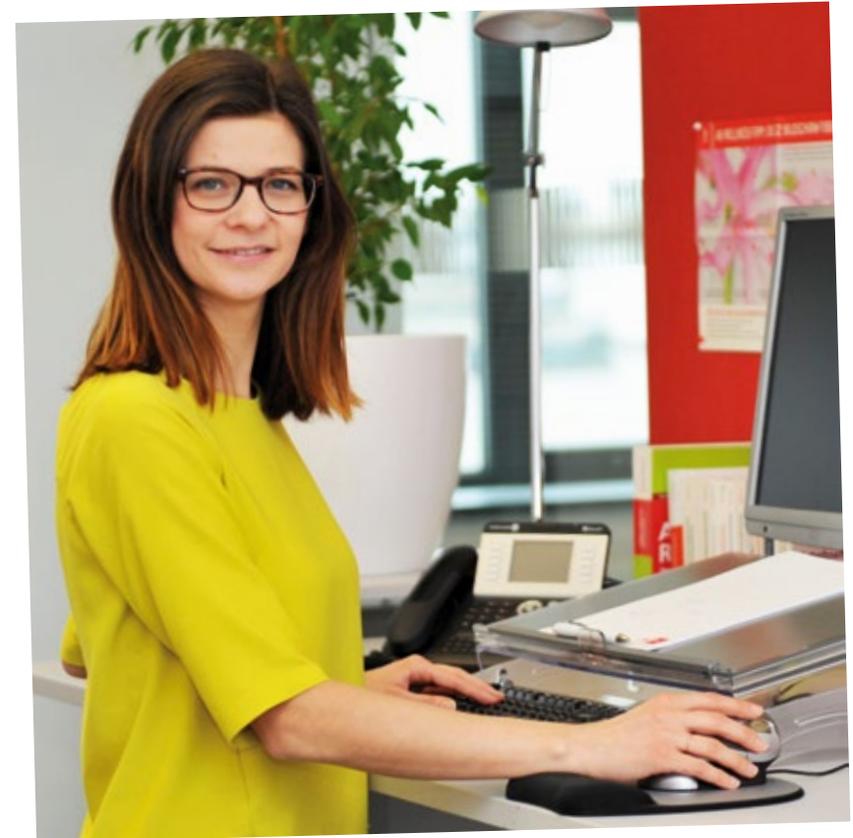
Bildschirmarbeitsplätze sind die Standardarbeitsplätze der modernen Arbeitswelt. Auch in der Freizeit verbringen Menschen immer mehr Zeit vor dem Computer. Branchen, die gänzlich ohne den Einsatz von Computern auskommen werden immer seltener. Das stundenlange Sitzen vor dem Bildschirm bringt allerdings einseitige Belastungen mit sich. Oftmals werden Ergonomie und Arbeitsorganisation nicht oder nur ungenügend berücksichtigt. Viele Menschen leiden daher unter schmerzhaften Verspannungen, vor allem im Schulter-, Arm-, Hand- und Rückenbereich. Richtig eingestellte Bildschirmgeräte und Bildschirmarbeitsplätze, sowie Eingabegeräte und zusätzliches Mobiliar können jedoch viel zur menschengerechten Gestaltung des Arbeitsplatzes, und somit zur Belastungsreduktion, beitragen.



### Ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes

Ungünstige Körperhaltung verursacht Beschwerden im Bereich der Arme, der Schultern, im Nacken oder im Rückenbereich. Um „richtig“ zu sitzen sind einige Einstellungen am Arbeitsstuhl, Arbeitstisch und Bildschirm vorzunehmen. Die Sitzhöhe des Arbeitsstuhles soll so ein-

gestellt sein, dass bei aufgestützten Füßen ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht. Ober- und Unterarme sollen beim Arbeiten ebenfalls einen Winkel von etwa 90 Grad bilden. Dies setzt voraus, dass der Arbeitsstuhl höhenverstellbar ist. →



Außerdem ist es wichtig, dass die Lendenwirbelsäule durch die Rückenlehne abgestützt wird. Dazu muss die Rückenlehne des Arbeitsstuhles in der Höhe und Neigung verstellbar sein. Der Arbeitsstuhl muss über fünf Füße (Auflagepunkte) verfügen um eine gute Standfestigkeit zu gewährleisten. Die Sitzfläche muss aus einem nicht schweißfördernden Material bestehen (gilt auch für die Rückenlehne) und darf die Durchblutung der Oberschenkel nicht beeinträchtigen. Für eine bequeme Auflage des Unterarms werden gepolsterte Armstützen empfohlen.

Auch der Arbeitstisch muss eine Reihe von Anforderungen erfüllen. Höhenverstellbare Tische sind zu empfehlen, da sie eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes erleichtern. Die Tischhöhe muss jedenfalls eine aufrechte Sitzposition ermöglichen. Außerdem muss die Höhe so gewählt werden, sodass ein Blick auf das Bildschirmgerät bzw auf den Beleghalter in einem Blickwinkel von rund 30 Grad möglich ist. Aus ergonomischer Sicht ideal sind Sitz-Steh-Arbeitsplätze. Dabei werden Sitz-Steh-Tische verwendet, welche so einstellbar sind, dass Sie abwechselnd im Sitzen oder Stehen arbeiten können.

Dadurch wird die Sitzzeit deutlich reduziert und Bandscheiben sowie Rückenmuskulatur werden entlastet und gestärkt. Die Größe der Tischplatte richtet sich nach den Arbeitserfordernissen. Ein flexibles Anordnen der Arbeitsmittel und der Arbeitsvorlagen muss möglich sein. Ganz generell ist auf möglichst wenig Blendung und Reflexion zu achten, um die Augen zu schonen.

Viele weitere Informationen zum ergonomisch gestalteten Bildschirmarbeitsplatz finden Sie im AK-Ratgeber „Bildschirmarbeit“ zum Download unter: <https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/broschueren/index.html>

### Bildschirmarbeit ist Augenarbeit

Die Augen sind bei Bildschirmarbeit besonders belastet. Es empfiehlt sich daher längeres Lesen elektronisch erfasster Texte zu vermeiden. Weniger belastend ist das Lesen auf Papier. Von Vorteil sind „Abteilungsdrucker“, die in einem separaten Bereich



untergebracht sind. So werden Störungen der KollegInnen durch Lärm oder Tonerstaub vermieden. Der Weg zum Drucker unterbricht die sitzende Tätigkeit. Der Einsatz von Flachbildschirmgeräten mit ausreichender Bilddiagonale hilft ebenfalls, die Augenbelastung zu reduzieren.

Bereits vor der Aufnahme einer Bildschirmtätigkeit haben ArbeitnehmerInnen das Recht auf eine angemessene Untersuchung der Augen. Diese Untersuchung muss von den ArbeitgeberInnen in regelmäßigem Abstand, spätestens jedoch alle drei Jahre, →

#### Das sagt der Gesetzgeber:

Von Bildschirmarbeit spricht man, wenn die ArbeitnehmerInnen in ihrer normalen Arbeit zu einem nicht unwesentlichen Teil ein Bildschirmgerät benutzen. Ein nicht unwesentlicher Teil bedeutet, dass man durchschnittlich ununterbrochen mehr als zwei Stunden,

oder durchschnittlich mehr als drei Stunden der Tagesarbeitszeit mit Bildschirmarbeit beschäftigt ist. Im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) und in der Bildschirmarbeitsverordnung (BS-V) finden sich weitere detaillierte Regelungen zur Gestaltung der Bildschirmarbeit und des Bildschirmarbeitsplatzes.



angeboten werden. Die Kosten und die Arbeitszeit für diese Untersuchungen müssen vom Arbeitgeber/von der Arbeitgeberin getragen werden. Bestätigt der/die Augenfacharzt/Augenfachärztin, dass eine spezielle Sehhilfe, die Bildschirmarbeitsbrille, notwendig ist, so hat der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin die Kosten der Bildschirmarbeitsbrille zu tragen. Ausführliche Informationen über den Weg zur Bildschirmarbeitsbrille finden sich ebenfalls im AK-Ratgeber „Bildschirmarbeit“.

### Die optimale Arbeitsumgebung

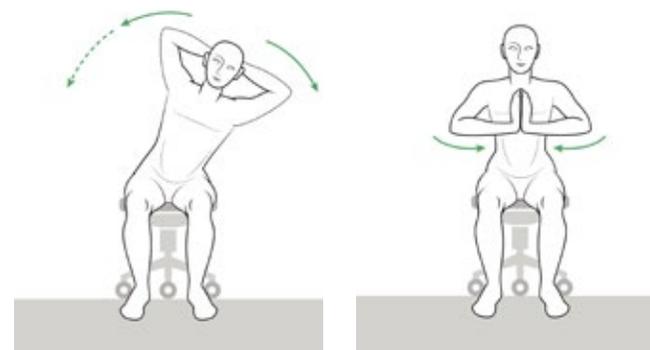
Neben der Beleuchtung (künstliches Licht) und der Belichtung (Tageslicht) kommt auch dem Lärm und dem Raumklima besonders große Bedeutung zu. Die optimale Beleuchtungsstärke liegt bei 500 Lux. Blendquellen und Reflexionen müssen durch Beleuchtungseinstellungen und durch die optimale Aufstellung der Bildschirmgeräte vermieden werden. Büroarbeit bedeutet meist konzentrierte Arbeit, die jedoch durch Lärm oftmals gestört wird. Unter Berücksichtigung der von außen einwirkenden Geräusche dürfen folgende Lärmbeurteilungspegel nicht überschritten werden.

- Bei überwiegend geistiger Tätigkeit maximal 50 dB(A).
- Bei einfachen Bürotätigkeiten oder vergleichbaren Tätigkeiten maximal 65 dB(A).

Ständige Unterbrechungen bei der Arbeit stellen ein Problem für ArbeitnehmerInnen dar. Die Konzentrationsuhr der AK hilft Ihnen, ungestört und konzentriert zu arbeiten. Die Raumtemperatur muss zwischen 19 und 25 Grad Celsius liegen. Die Luftgeschwindigkeit (Zugluft) darf nicht mehr als 0,1 m/s betragen. Wird eine Klimaanlage verwendet, so muss die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 70 Prozent liegen.

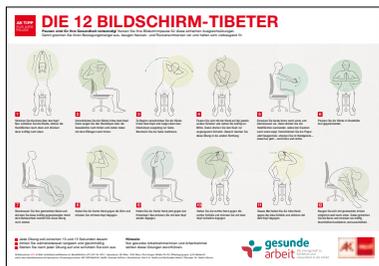
### Pausen und Tätigkeitswechsel

Nach längerer Bildschirmarbeit tritt zwangsläufig Ermüdung ein. Um die Belastungen der Augen auszugleichen schreibt die Bildschirmarbeitsverordnung (BS-V) alle 50 Minuten einen Tätigkeitswechsel oder eine Pause von mindestens 10 Minuten vor. Beim Tätigkeitswechsel handelt es sich um Arbeiten, welche die Augen entlasten (zB Aktenablage, Kopiertätigkeit, usw). Pausen sind zu halten, wenn kein Tätigkeitswechsel möglich ist. Erfordert es der Arbeitsablauf, so kann die mindestens



10minütige Pause/der Tätigkeitswechsel in die zweite Stunde verlegt werden, muss dann aber auf mindestens 20 Minuten ausgedehnt werden. Die Pausen sind in die Arbeitszeit einzurechnen.

Neben den Informationen im AK-Ratgeber „Bildschirmarbeit“ finden sich auch Tipps zu einer aktiven Pausengestaltung. „Die 12 Bildschirmtibeter“ sind Auflockerungsübungen die speziell gegen Verspannungen durch Bildschirmarbeit entwickelt wurden. Sie sind auch als Bildschirmschoner unter [https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/bildschirmschoner/Die\\_12\\_Bildschirmtibeter\\_Bildschirmschoner\\_PC.html](https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/bildschirmschoner/Die_12_Bildschirmtibeter_Bildschirmschoner_PC.html) downloadbar.



Plakat „Die 12 Bildschirm-Tibeter“ zum Download unter: [https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/poster/Die\\_12\\_Tibeter\\_Platat.html](https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/poster/Die_12_Tibeter_Platat.html)

Neu: Ratgeber „Bildschirmarbeit“ zum Download unter: <https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Arbeitnehmerschutz/broschueren/index.html>

„Konzentrationsuhr“ Download unter: <https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/arbeitundgesundheit/Konzentrationsuhr.html>



## AK TIPP!

Wenden Sie sich an Ihre Sicherheitsvertrauensperson:

- Wenn der Bildschirmarbeitsplatz nicht optimal eingerichtet ist oder Sie der Umgebungslärm und andere Umweltbedingungen beeinträchtigen.
- Wenn Sie unter Zwangshaltungen und daraus resultierenden Verspannungen leiden.
- Wenn Sie eine Augenuntersuchung des/der Arbeitsmediziners/in, oder eine Bildschirmarbeitsbrille benötigen.

Sie finden auf der Homepage der Arbeiterkammer unter [www.svp.at](http://www.svp.at)

- weitere Informationen und Broschüren zu diesem Thema zum Herunterladen oder Bestellen
- allgemeine Informationen zum ArbeitnehmerInnenschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

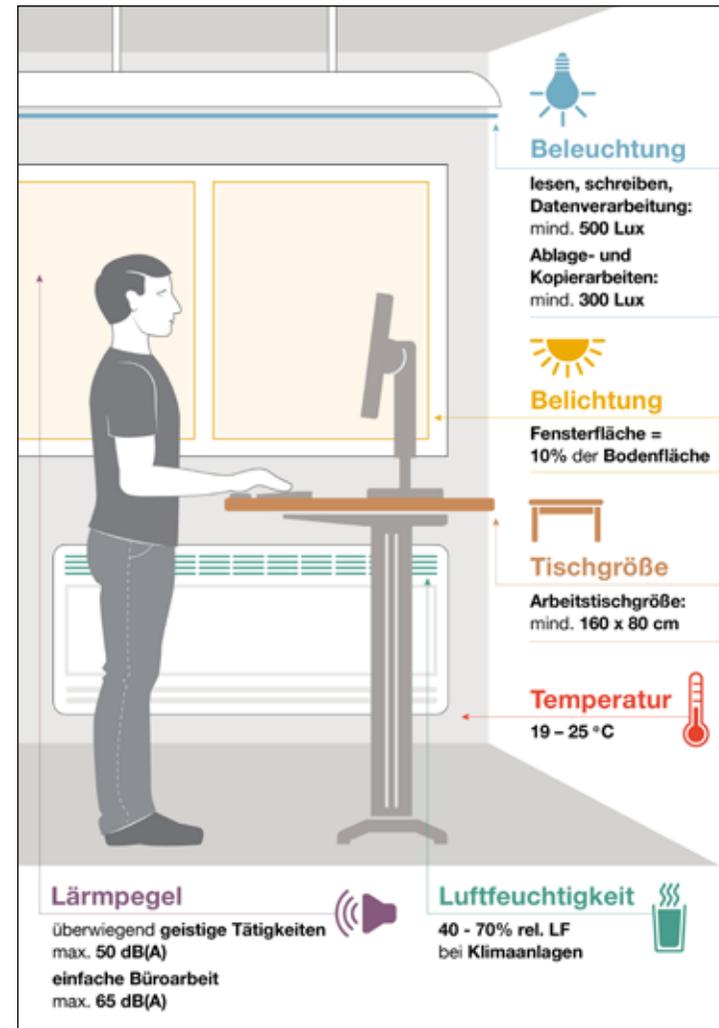
**Bitte wenden Sie sich an mich, wenn Sie weitere Fragen und Anregungen haben.**

Name: .....

Funktion:  SVP  BR Telefon: .....

E-Mail: .....

Fragen Sie Ihre Sicherheitsvertrauensperson, die ArbeitsmedizinerIn oder Sicherheitsfachkraft, ob Ihr Bildschirmarbeitsplatz optimal für Sie eingestellt ist!



## Noch Fragen?

Wenn Sie weitere Informationen zum Thema wünschen, wenden Sie sich bitte an die **Arbeiterkammer Wien Abteilung Sicherheit, Gesundheit und Arbeit**, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Strasse 20-22, Telefon: (01) 501 65 1208, <http://wien.arbeiterkammer.at>



## IMPRESSUM

Herausgeber, Verleger, Medieninhaber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22/1040 Wien, Internet: [wien.arbeiterkammer.at](http://wien.arbeiterkammer.at)  
 Grafik: [www.fielhauer.at](http://www.fielhauer.at) · Jakob Fielhauer  
 Verlags- und Herstellungsort: Wien



**SICHERHEITSVERTRAUENSPERSONEN**