

## Bild- und Textkarten: Ergonomische Hinweise

	<p>Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass die Oberschenkel bis auf wenige Zentimeter auf der Sitzfläche des Stuhls aufliegen. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90° oder etwas mehr.</p>
	<p>Die Tischhöhe ist so einzustellen, dass der Ellbogen auf der Höhe Tisch plus Tastatur ist. Lassen sich die Tische in der Höhe nicht verstellen, soll der Stuhl so eingestellt werden, dass die Haltung des Ellbogens gemäss Beschreibung eingenommen werden kann. Für die Füße ist dann eine Fussstütze notwendig, damit diese nicht in der Luft hängen.</p>
	<p>Der Bildschirm ist in ca. 70 bis 90 cm Sehdistanz zu platzieren. Die Bildschirmoberkante liegt vorzugsweise ca. 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe.</p>
	<p>Tastatur und Bildschirm sind gerade vor der Schreiberin, dem Schreiber parallel zur Tischkante zu platzieren.</p>

Bilder und Textbausteine entstammen der SUVA-Webseite <https://www.suva.ch/material/factsheets/arbeitsplatz%20einrichten>

[18.10.2018].