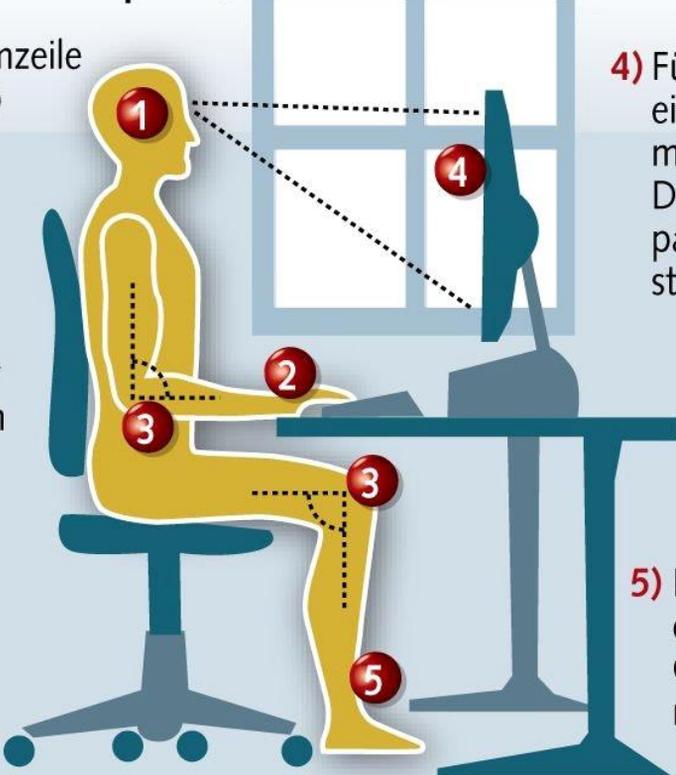


# Hausaufgabenprogramm

Arbeitsplatz

## So sitzen Sie richtig

### Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

- 
- 1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
  - 2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
  - 3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
  - 4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.
  - 5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.