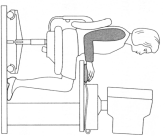


Achten Sie darauf, daß Ihr Arbeitsplatz korrekt eingerichtet ist:

Tastatur und Monitor sollten sich direkt vor Ihnen befinden, Maus bzw. Trackball neben der Tastatur. Platzieren Sie Maus bzw. Trackball so, daß Sie das Gerät leicht erreichen können und keine unnötigen Bewegungen ausführen müssen.

Achten Sie auf folgendes:



- **Passen** Sie die Stuhlhöhe so an, daß Tastatur und Maus bzw. Trackball auf Ellbogenhöhe oder darunter liegen.
- **Stellen** Sie die Tastaturneigung mit der entsprechenden Vorrichtung ein.
- **Berücksichtigen** Sie die beim Höheneinstellung die Dicke des Mauspads, wenn Sie eines verwenden.
- **Achten** Sie auf entspannte Haltung der Füße und Schultern.

Ordnen Sie die Gegenstände auf Ihrem Schreibtisch an:

- Oft verwendete Gegenstände – Diese sollten leicht erreichbar sein.
- Gelegentlich verwendete Gegenstände – Diese sollten nicht weiter als eine Armeslänge entfernt sein.
- Seltener verwendete Gegenstände – Diese können weiter entfernt aufbewahrt werden.

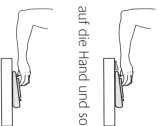
Platzieren Sie Vorlagen neben dem Monitor, um unnötige Kopfbewegungen zu vermeiden. Verwenden Sie am besten einen Manuskrifthalter.

Halten Sie beim Arbeiten Schultern, Arme, Handgelenke und Hände entspannt.

Entspannen Sie Schultern, Arme, Handgelenke und Hände ab und zu, indem Sie die Arme locker herunterhängen lassen. Versuchen Sie, dieses entspannte Gefühl beizubehalten.

Achten Sie auf folgendes:

Verwenden Sie eine **Handgelenks-** oder eine **Handflächenstütze nur, wenn Sie nicht tippen**. Wenn Sie die Stütze während des Tippens verwenden, erhöhen Sie den Druck auf die Hand und somit auch das Gesundheitsrisiko.



Sie sollten vermeiden, Ihre Handgelenke an scharfen Kanten oder dem Schreibtisch abzustützen.



Achten Sie beim Arbeiten mit Tastatur, Maus und Trackball darauf, daß Sie Ihre Ellbogen seitlich vom Körper halten. Halten Sie die Handgelenke entspannt und gerade, winkeln Sie sie nicht nach oben, nach unten oder zur Seite ab. Halten Sie die Schultern entspannt, machen Sie keinen Buckel und ziehen Sie den Kopf nicht ein.

Stützen Sie die Handgelenke nicht auf einer scharfen Kante ab.



Winkeln Sie die Handgelenke nicht ab.

