



BILDSCHIRM MÖGLICHST TIEF EINSTELLEN

Ein kurzer Check erspart Kopf- und Nackenschmerzen



Die Oberkante des Computerbildschirms zählt heute nicht mehr als Maßstab. Wer keine Verspannungen und Nackenschmerzen haben möchte, sollte den Monitor besser möglichst tief einstellen.

Vielleicht liegt es ja auch daran, dass die Bildschirme immer größer werden oder daran, dass ihre Qualität immer besser wird. Bis vor einigen Jahren hat man die Bildschirme, meist 13- oder 15-Zoller sogar auf Papierstapel oder Bücher gestellt, damit ihre Oberkante so hoch war, dass die erste Bildschirmzeile sich auf Augenhöhe befand. Mit dieser fast senkrechten, hohen Ausrichtung sollten u. a. Reflexionen vermieden werden.

So stellen Sie Ihren Bildschirm ein

Wer den ganzen Tag am Bildschirm verbringt, ist darauf angewiesen, dass das Arbeitsgerät optimal eingestellt ist. Nach neueren Erkenntnissen und mit der Weiterentwicklung der Monitore haben sich auch die Einstellungsparameter verändert.

Laut Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) sollte der Bildschirm so eingestellt sein, dass

- zwischen Tischoberfläche und der Unterkante des Monitors der Abstand so gering wie möglich ist. Flachbildschirme lassen sich an ihrer Säule in verschiedenen hohen Positionen fixieren.
- Apple-Computer, bei denen sich der Rechner und der Monitor in einem gemeinsamen Gehäuse befinden, lassen sich in der Höhe nicht verstellen. Sie sind von jeher aber verhältnismäßig tief positioniert
- Der Bildschirm sollte so stark geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Monitor auftrifft. Am besten lässt sich dies von außen, z. B. durch einen Kollegen, kontrollieren.
- Der Abstand zwischen den Augen und dem Monitor sollte mindestens 50 cm betragen. Hier kann der ausgestreckte Arm mit einer Faust als Orientierungshilfe dienen.

Auf passende Schriftgröße und Helligkeit achten

Die Großbuchstaben sollten auf dem Bildschirm so dargestellt sein, dass sie mindestens 3 mm groß sind, wenn der Sehabstand 50 cm beträgt.

Um nicht geblendet zu werden und trotzdem ermüdungsfrei alle Informationen wahrnehmen zu können, muss die Helligkeit des Monitors entsprechend der Umgebung angepasst werden.

https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheit-umwelt/ergonomie-tipp-pc-bildschirm-moeglichst-tief-einstellen_94_315866.html