

Aufgabe der eigene Arbeitsplatz

1. Wie kann man sich ein angenehmes Arbeitsumfeld schaffen?

- Angenehmes Raumklima erzeugen
- Optimale Lichtverhältnisse erschaffen
- Lautstärke am Arbeitsplatz drosseln

2. Was ist bei der Anschaffung von Schreibtisch und Stuhl zu beachten?

- Passenden Schreibtisch kaufen (Standardschreibtisch, höhenverstellbaren Schreibtisch, Stehpult)
- Ein ergonomischen Bürostuhl kaufen (verstellbare Sitzhöhe und Lehne, federnde Rückenfläche usw.)

3. Welche unterschiedlichen Bereiche der Arbeitsplatzordnung gibt es?

- Griffbereich,
- Reichbereich,
- Streckbereich

4. Was ist bei der PC-Ergonomie von Monitor, Maus und Tastatur zu beachten?

Monitor: richtige Größe, hohe Bildwiederholfrequenz, gleichmäßige Beleuchtung, richtiger Standort

Maus: bequem in der Hand, leichtgängig

Tastatur: stabiler Stand, Handballenauflage, ergonomische Handhaltung