Quelle: https://www.arbeitssicherheit.de//document/f9843b65-c8be-38ca-9045-a2c07d292ad8

Bibliografie	
Titel	Sicherheit und Gesundheitsschutz bei Hufbeschlagsarbeiten (bisher: BGI 5133)
Amtliche Abkürzung	DGUV Information 209-076
Normtyp	Satzung
Normgeber	Bund
Gliederungs-Nr.	[keine Angabe]

Abschnitt 11 - 11 Büroarbeiten

Auch der Hufbeschlagschmied ist heute auf die Benutzung eines Computers angewiesen. Sei es, um Rechnungen zu schreiben, Kundendaten zu verwalten oder Arbeitsmaterialien über das Internet zu bestellen.

Aber auch hier sind Grundregeln der Ergonomie einzuhalten, um sicher und gesund zu arbeiten.

Gesundheitsgefahren gehen insbesondere von schlechten Sitzhaltungen, welche Muskulatur und Skelett beanspruchen, sowie von Spiegelungen und Reflexionen auf dem Bildschirm und zu kleiner Schriftgröße aus, was zu einer Augenbeanspruchung führt.

Bild 11-1: Anforderungen an einen Bürodrehstuhl

Die wichtigsten Anforderungen an einen Bildschirmarbeitsplatz sind daher

- ein guter Bürodrehstuhl (Bild 11-1),
- ein höhenverstellbarer oder höheneinstellbarer Tisch in ausreichender Größe,
- eine ergonomisch günstige Sitzhaltung (Bild 11-2),
- ein flimmer- und verzerrungsfreier Monitor mit ausreichender Schriftgröße und Darstellung,
- eine Aufstellung im Raum so, dass die Blickrichtung auf den Monitor parallel zum Fenster erfolgt (weder Blickrichtung Fenster noch ein Fenster im Rücken, um Blendungen, Spiegelungen und zu große Helligkeitsunterschiede zu vermeiden)

sowie

© 2024 Wolters Kluwer Deutschland GmbH

- eine ausreichende Beleuchtung des Arbeitsplatzes, welche sich nicht im Monitor spiegelt.

Weiterführende Schriften können den im Abschnitt 15 aufgeführten Schriften entnommen werden.

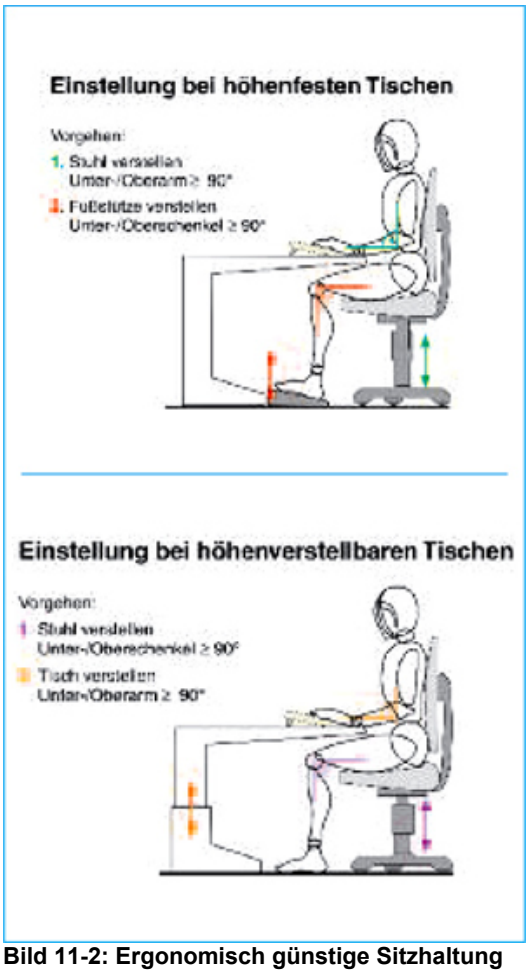

Bild 11-2: Ergonomisch günstige Sitzhaltung

© 2024 Wolters Kluwer Deutschland GmbH