

Bequem Hacken: Computerarbeitsplatzergonomie

Nicola Apicella

GPN5

11/Jun/2006

Motivation

- Schädigungslosigkeit
- Ausführbarkeit
- Erträglichkeit
- Beeinträchtigungsfreiheit
- (Persönlichkeitsförderlichkeit)

Motivation...



Definition

- **Wikipedia**: Die Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Zentral ist dabei die Verbesserung der Mensch-Maschine-Schnittstelle zwischen Benutzer (= Mensch) und Objekt (= Maschine) in einem Mensch-Maschine-System.

Arbeitswissenschaften

- Breit gefächertes Thema...

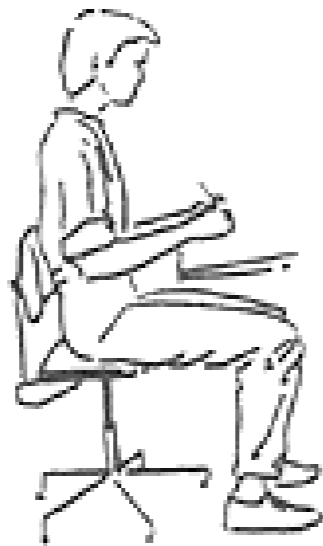
Relevante Themengebiete



Stufenlagerung 35%



Rückenlage 70%



**Sitz mit
Rückenlehne 140%**

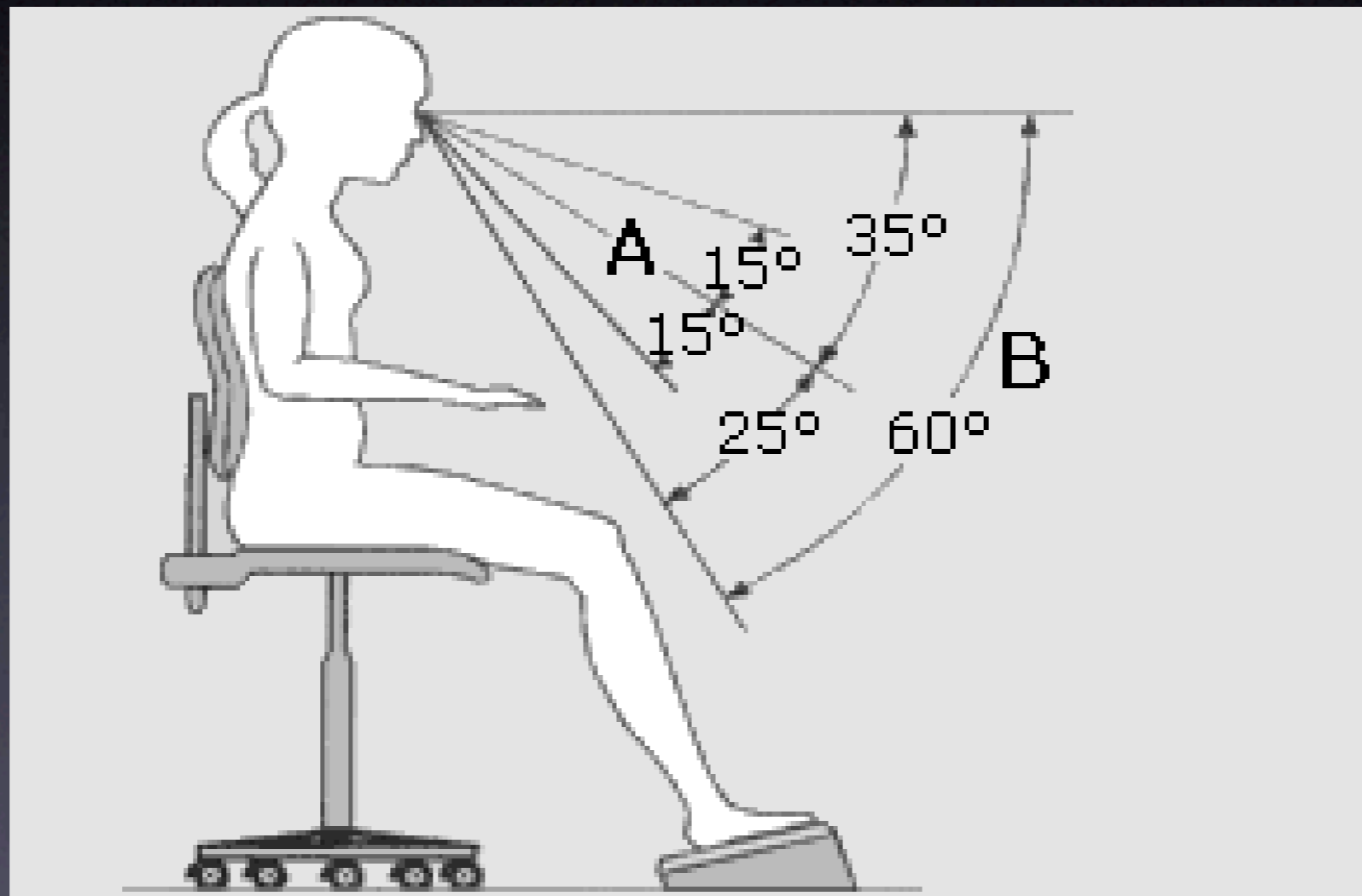
Stehen 100%



Schülerhaltung 190%

Ausgewählte Themen

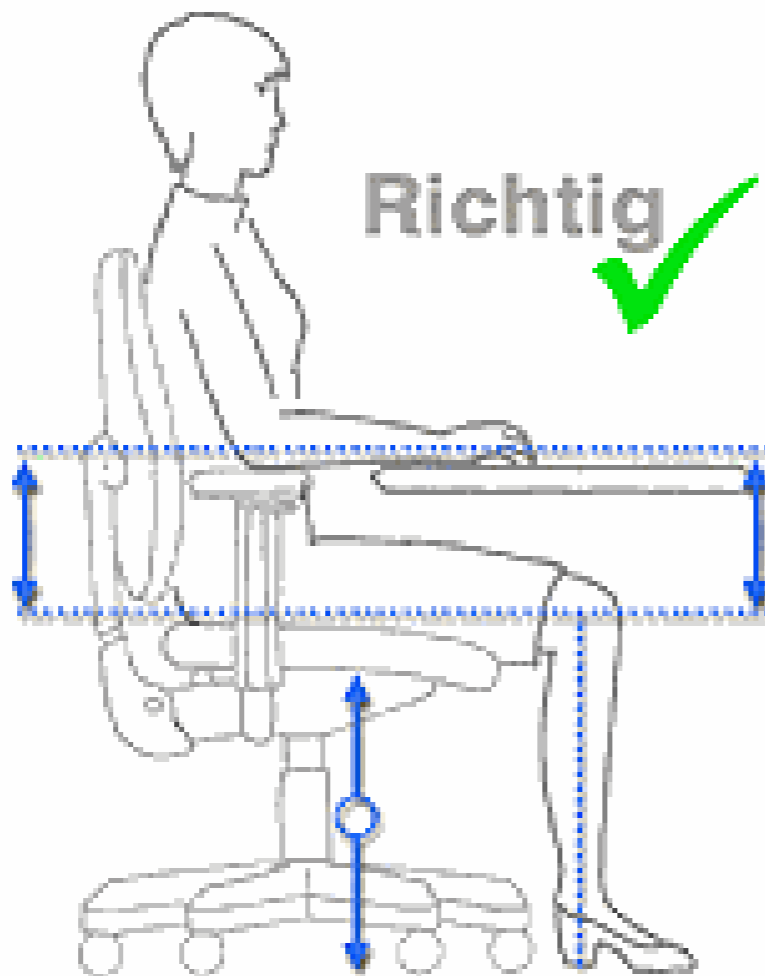
Arbeitsplatz



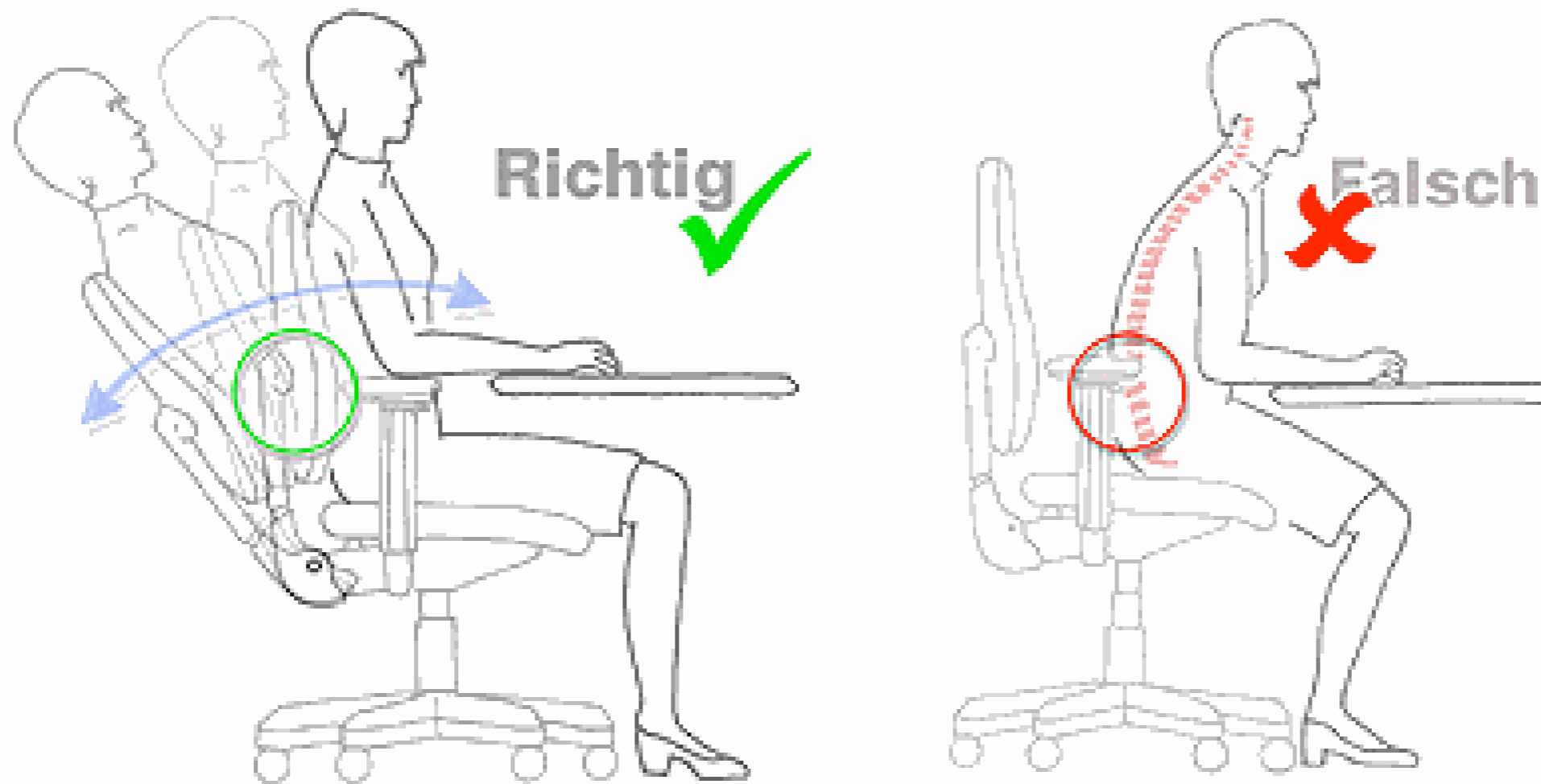
Sitzen

- **Arme und Beine im rechten Winkel!**
 - Tisch und Stühlhöhe
 - Hände locker aufliegen
 - Füße komplett auf dem Boden
- **Arbeitsstuhl vollständig ausnutzen!**
- **Aufrecht Sitzen! Rückenlehne nutzen!**
- **Dynamisch Sitzen!**
- **Armlehnen, Fußstützen und Handballenablagen**

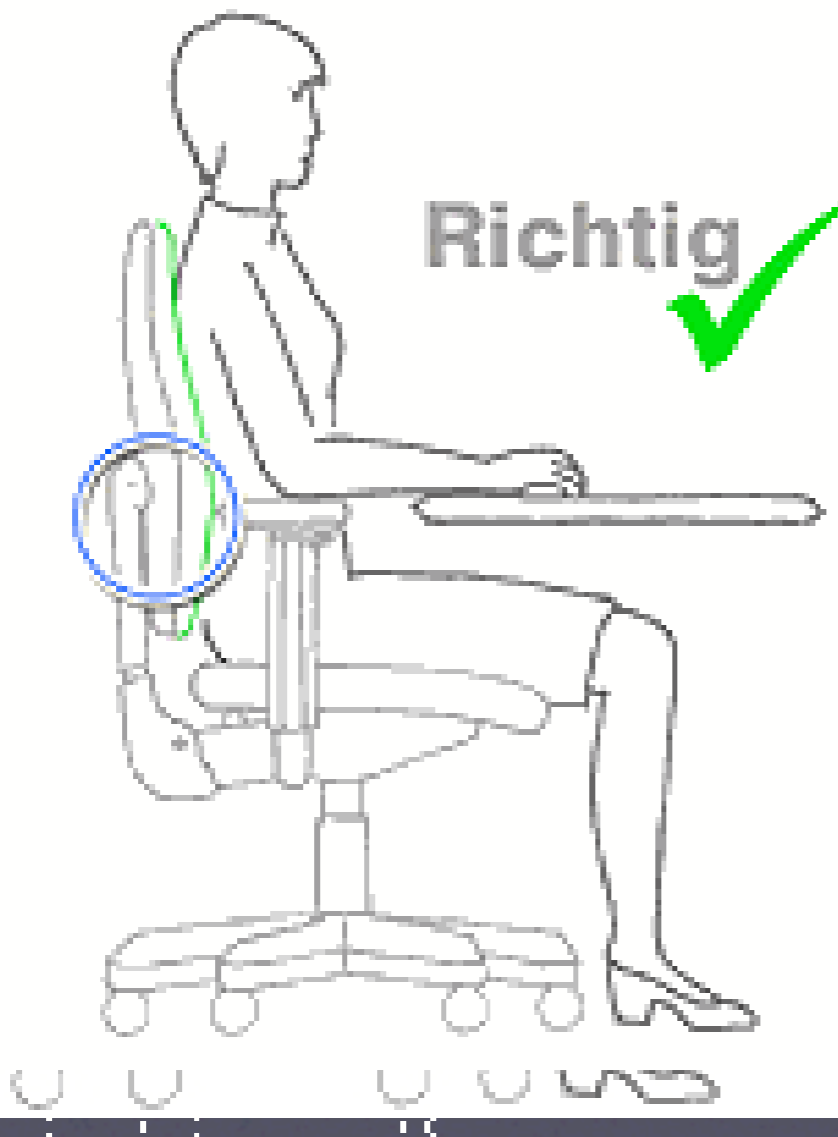
Sitzen-Bildchen



Sitzen-Bildchen



Sitzen-Bildchen

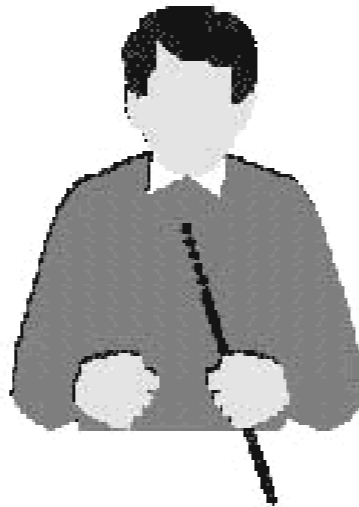


Monitor

Peripheriegeräte

- Tastatur
- Maus
- weiteres...

Tastatur



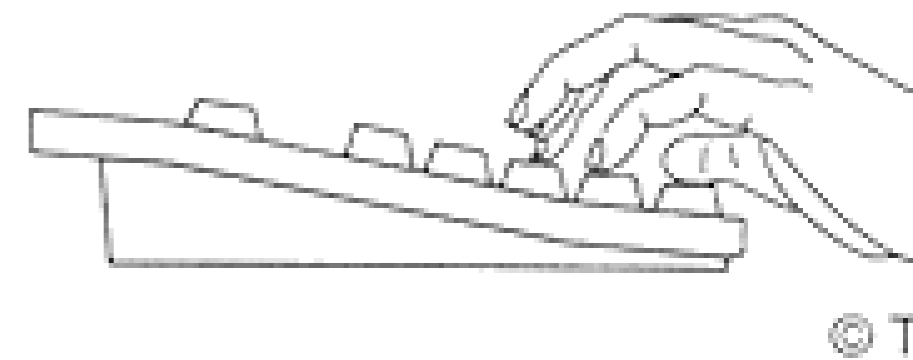
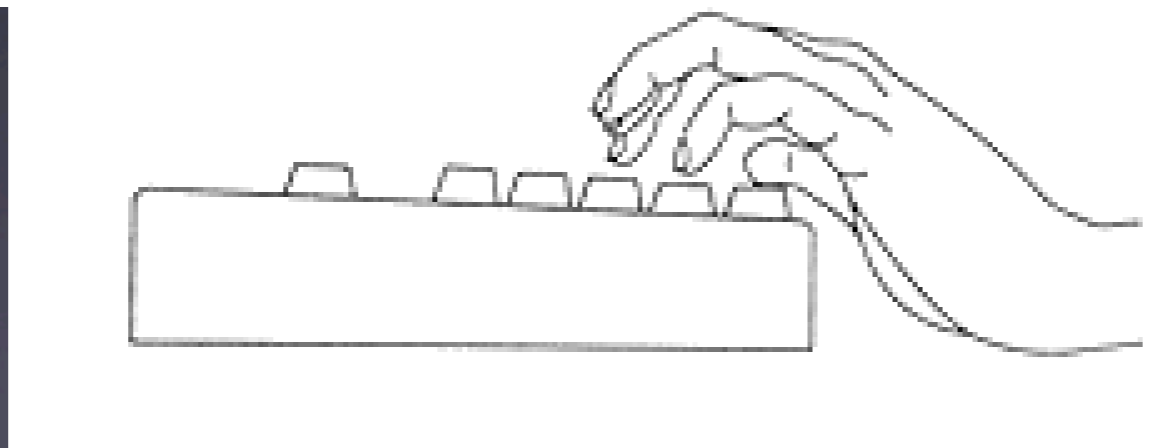
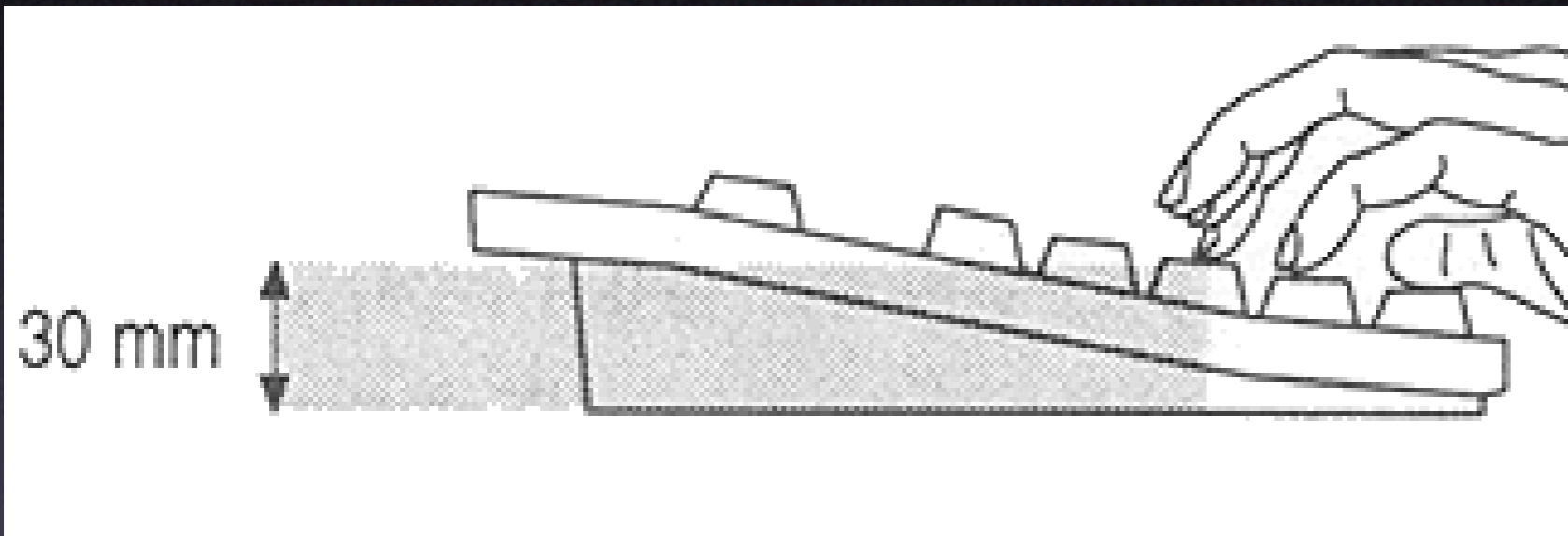
Das ist die natürlich-entspannte Hand-Armhaltung, die man unwillkürlich einnimmt.



Zu dieser verdreht-verspannten Haltung zwingt die Arbeit an der normalen Tastatur.



Tastatur

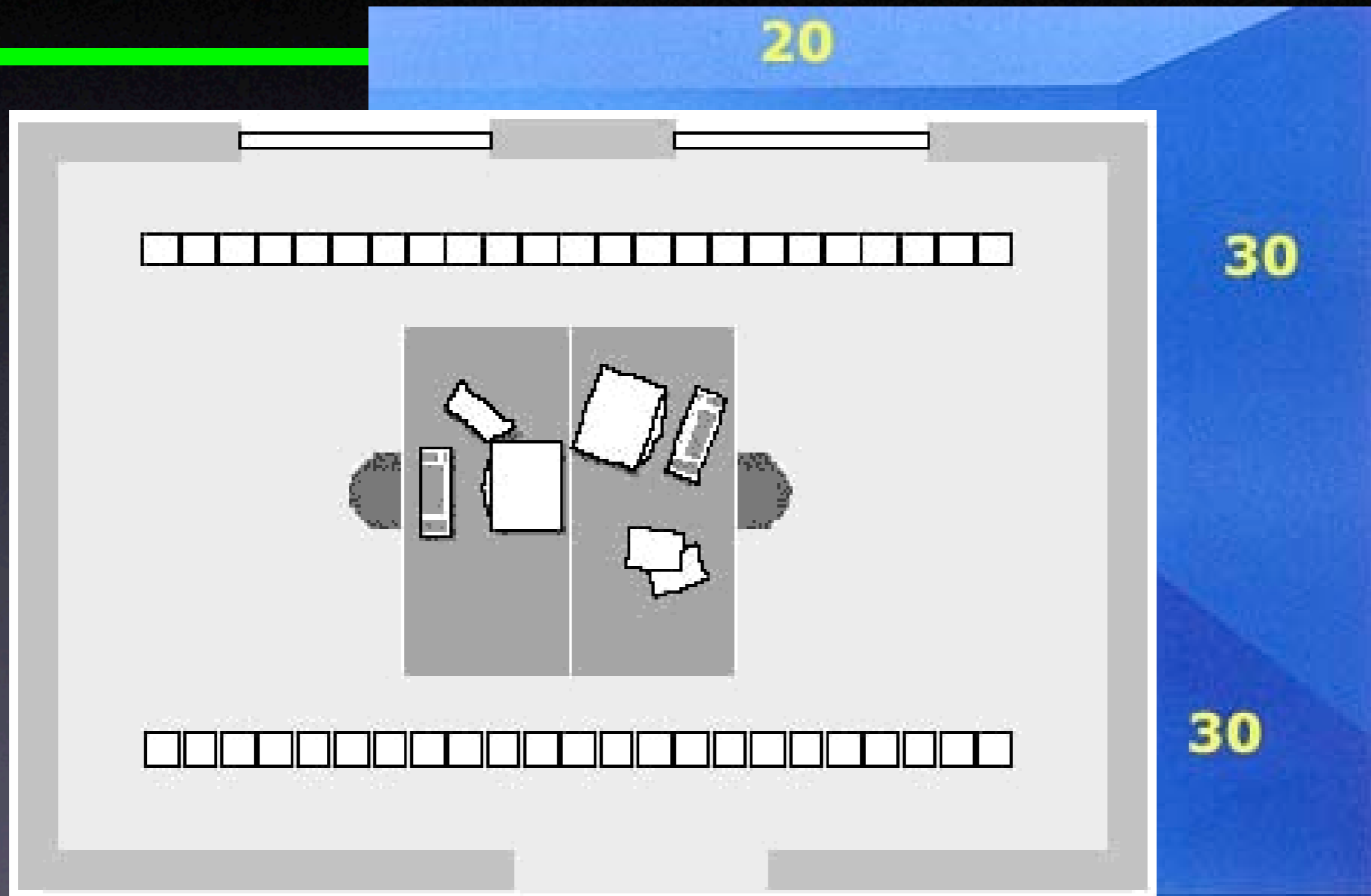


Tastatur



Maus

Licht (als Beispiel)



Ende...

***Vielen Dank
für die Aufmerksamkeit!***

Noch Fragen?