

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Tipps und Tricks zum gesunden Sitzen



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst



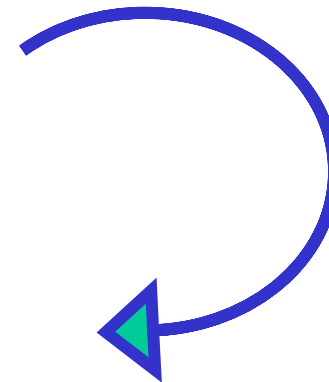
Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Belastungen

des Muskel-Skelett-Systems
der Atmung
Herz-Kreislauf
der Gefäße

Folgen

Krankheit
Arbeitsausfall
Arbeitsunfähigkeit



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Ziel

**Motivierte, zufriedene, gesunde
Mitarbeiter/-innen**

Sinnvolle Wertschöpfung

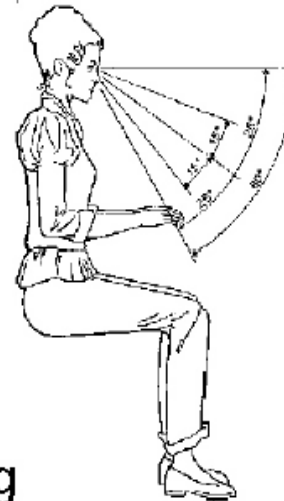
Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

1. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Sitzposition: 90 Grad-Winkel

DIN EN ISO 9241, Referenzhaltung



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

2. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Benutzen Sie die gesamte Sitzfläche und die Rückenlehne.

Die Kniekehlen werden nicht gedrückt.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

3. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, wenn die Finger auf der Tastatur liegen.

Sie arbeiten nicht mit hochgezogenen Schultern.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

4. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die richtige Sitzeinstellung

Füße setzen ganz auf dem Boden auf.

Falls dies trotz Höheneinstellung des Arbeitsstuhles nicht möglich ist, brauchen Sie eine Anpassung der Tischhöhe oder eine Fußstütze.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

5. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Sie können eine entspannte Haltung einnehmen, müssen Ihren Körper nicht verdrehen - insbesondere nicht den Kopf - um in den Monitor zu schauen.

Ihre Beine haben genügend Platz.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

6. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Gesund sitzen bedeutet, beweglich zu sitzen und die Körperhaltung öfter zu ändern.

Ihre Rückenlehne stützt Sie bei Ihren Bewegungen nach hinten ab.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

7. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Die gesunde Arbeitshaltung

Zwischen Tischkante und Tastatur ist Raum, um die Handgelenke gelegentlich auflegen zu können.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

8. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen

Der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm beträgt mindestens 50 cm.

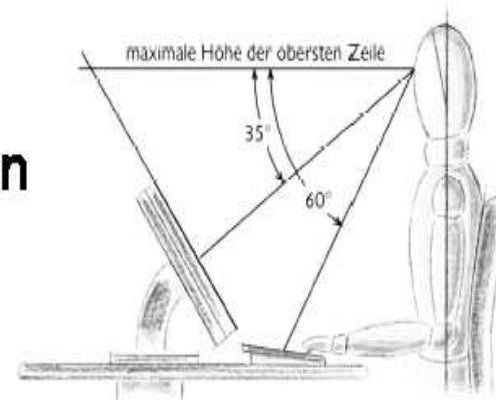
Alle Zeichen sind deutlich lesbar.



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

9. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen



**Die oberste Bildschirmzeile
liegt nicht über Ihrer Augenhöhe.**

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

10. Tipps & Tricks zur gesunden Bildschirmarbeit

Gute Sehbedingungen

Ihre Hauptblickrichtung ist nicht gegen ein Fenster gerichtet.

Sie haben kein Fenster oder eine Lichtquelle im Rücken.

Blendungen oder Spiegelungen sind ausgeschlossen.

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Packen wir es an!

