

INFO-PLUS: Hilfen bei der Bildschirmarbeit

TFT-Monitore

Die Vorzüge gegenüber herkömmlichen Monitoren:

- scharfes und kontrastreiches Bild
- absolut flimmerfrei
- keine Bildverzerrungen
- weniger anfällig für Reflexionen
- strahlungsfrei
- weniger Platzbedarf
- geringeres Gewicht
- Strom sparend
- sehr wenig Wärmeentwicklung

Nachteile:

- höherer Anschaffungspreis
- empfindlich gegenüber direkter Sonneneinstrahlung

Tipp:

Vor der Anschaffung von TFT-Monitoren sollte ein Testgerät am Arbeitsplatz ausprobiert werden. Billigangebote sind nicht zu empfehlen. Flachbildschirme mit niedrigen Anschaffungspreisen sind meistens mit einem LCD-Display ausgestattet, das nicht die Bildschärfe der TFT-Geräte erreicht. Außerdem sollte beim Kauf auf eine Zertifizierung des Gerätes nach dem Ergonomie- und Umweltsiegel TCO 99 geachtet werden. Eine Liste der nach TCO 99 geprüften Bildschirme gibt es im Internet unter der Adresse www.tco-info.com.

Gesundheitsbeschwerden

Durch langes Sitzen werden u.a. Bandscheibenbeschwerden ausgelöst. Man kann sie vermeiden durch:

- dynamisches Sitzen
- abwechselndes Sitzen, Stehen, Gehen
- gymnastische Ausgleichsübungen oder Sport.

Vorschriften und Medien

Unfallverhütungsvorschrift

"Allgemeine Vorschriften"

(BGV A 1; bisher VBG 1)

Arbeitsstättenverordnung

(CHV 4; bisher ZH 1/525)

Büroarbeitsplätze - sicher und gesund

(BGI 609; bisher ZH 1/279)

Zu beziehen beim Carl Heymanns Verlag, 50939 Köln.

Sicherheit für Sie, Heft 8 "Arbeit am Bildschirm" (BGI 597-8)

Sicherheit für Sie, Heft 16 "Signale des Körpers - Ergonomie" (BGI 597-16)

Zu beziehen bei der Universum Verlagsanstalt,
65175 Wiesbaden, Bestellfax
0611/9030281

Faltblatt "Gymnastik im Büro". Für Ihre Mitarbeiter: Fit durch den Tag - 8 wirksame Übungen für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz sowie Hinweise zum richtigen Sitzen auf Bürostühlen

Zu beziehen über die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, Internet-Adresse:
www.vbg.de/medien/bueroarb.htm (auch als Download im PDF-Format).

Film/Video "Ergonomie", Laufzeit 20 Minuten

Video "Richtig sitzen - Tipps für richtiges Sitzen am Bildschirm", Laufzeit 5 Minuten

Video "Rückenschule", Laufzeit 20 Minuten

Die Filme/Videos können ausgeliehen werden beim Landesfilmdienst Hessen, Kennedyallee 105, 60596 Frankfurt/Main, Fax 069/63009430