

POSITION



ELLENBOGEN BEUGEN

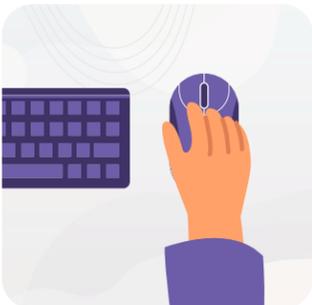
Achten Sie darauf, die Ellenbogen in einem Winkel von etwa 90° (oder etwas mehr) zu halten, wenn Sie tippen oder eine Maus verwenden.



FÜSSE AUF DEN BODEN

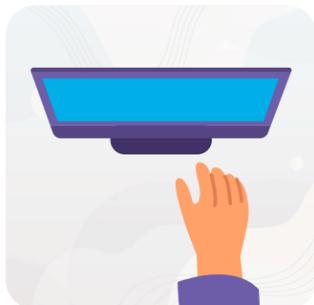
Stellen Sie die Füße flach auf den Boden und achten Sie darauf, dass sich Knie, Hüften und Fußgelenke in einem Winkel von etwa 90° befinden.

PERIPHERIEGERÄTE



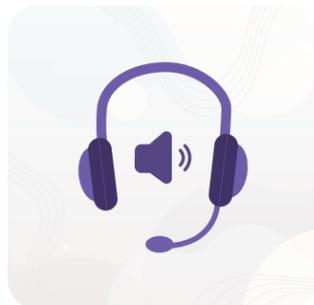
MAUS

Platzieren Sie die Maus in Reichweite. Sorgen Sie dafür, dass sie sich in der Nähe des Tastaturrands befindet.



BILDSCHIRM

Der Bildschirm sollte mindestens eine Armlänge entfernt sein. Der obere Rand des Bildschirms sollte sich in einer Höhe mit Ihren Augen befinden.



KOPFHÖRER

Stellen Sie die Kopfhörer leiser und passen Sie sie an, um Belastungen zu minimieren.



TASTATUR

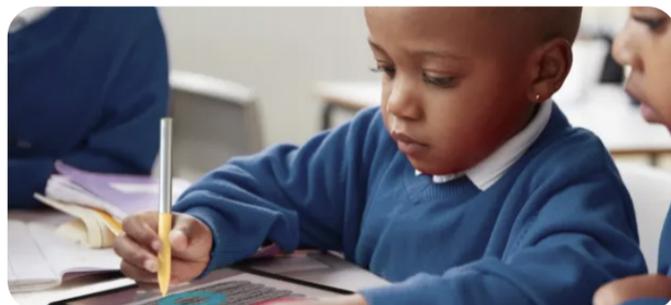
Richten Sie die Leertaste an der Mitte Ihres Oberkörpers aus.

PLATZIERUNG



LESEN UND INHALTE ANSEHEN

Stellen Sie einen steileren Winkel ein oder verwenden Sie eine Notebook-Halterung.



ZEICHNEN. SCHREIBEN. TIPPEN.

Stellen Sie Arbeitsfläche in einem niedrigeren Winkel auf oder platzieren Sie diese flach auf dem Schreibtisch.

PAUSEN



DESKTOP ODER NOTEBOOK

Legen Sie pro Stunde eine Pause von 5 bis 10 Minuten ein.



TABLET

Legen Sie alle 15 Minuten eine kurze Pause ein.

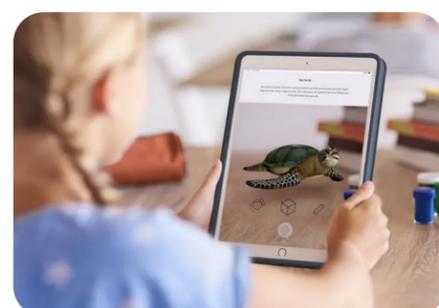
PRÄVENTION



Überschlagen Sie die Beine nicht.



Verwenden Sie das Tablet nicht auf dem Schoß.



Halten Sie das Tablet nicht in den Händen.