

# Unsere Augen

...sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Darum empfiehlt es sich diese besonders zu schützen und zu schonen.



## Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter klagen immer wieder über Beschwerden beim Arbeiten am Bildschirm. Zum Beispiel über Augenbrennen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schmerzen in Schultern, Armen und Händen. Das muss nicht sein.



Blendungserscheinungen am Arbeitsplatz haben vielfältige Ursachen und führen dazu, dass die Sehkraft des Auges nachlässt. Folgen der unangenehmen Augenreizung sind physische wie psychische Beeinträchtigungen, die die Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit deutlich herabsetzen.

Werfen Sie einen kritischen Blick auf das nähere Umfeld und eliminieren Sie Störquellen.

Anhaltspunkte für ein ergonomisches und blendungsarmes Umfeld sind:

- die Qualität und die Anordnung des Bildschirms
- die Sehdistanz Auge/Bildschirm
- der Reflexionsgrad der Inneneinrichtung
- die Kontrastunterschiede der Einrichtungsgegenstände
- bereits vorhandene Blend- und Hitzeschutzmaßnahmen
- das arbeits-/Pausenverhalten der Mitarbeiter
- ist der bisherige Sonnenschutz individuell bedienbar?

### **Wie Soll Ein Bildschirm Zur Glasfläche Angeordnet Sein?**

- die Blickrichtung des Mitarbeiters sollte parallel zur Glasfläche verlaufen. Anordnung des Bildschirms: im Winkel von 90° zur Fensterfläche.
- Blickrichtung zum Fenster (Direktblendung) vermeiden!
- ein Fenster im Rücken (indirekte Blendung) vermeiden!  
die Leuchtdichtenunterschiede sind meist zu hoch, was gerade bei Fensterflächen im Rücken zu hohen Reflexionen auf dem Bildschirm führt.
- in Eckbüros mit beidseitig angeordneten Fensterflächen muss man mit beiden Blendungserscheinungen rechnen.

### **Reflexionen und Blendungen vermeiden**

Stellen Sie Bildschirm und Tisch so auf, dass das Licht von der Seite einfällt. Damit vermeiden Sie Reflexionen und Blendungen.

Ist dies nicht möglich, sollten Sie *nicht* mit heruntergelassenen Storen arbeiten. Stattdessen verwenden Sie Folienrollos, die sich vom unteren Fensterrahmen nach oben ziehen lassen, oder Lamellenvorhänge mit vertikalen Streifen. So haben sie ohne Blendung Sicht ins Freie. (SUVA Empfehlungen).

## Überzeugende hochwertige Rollotechnik

Für Bisher ungelöste Blendschutzfälle – **das Umkehrsystem**



Speziell für Bildschirmarbeitsplätze hat das Rollotech/Glasgard Umkehrsystem einen entscheidenden Vorteil: Bei halb hochgezogenem Behang erzielt man den gewünschten Blendschutz, ohne auf das Tageslicht im oberen offenen Bereich zu verzichten.

Kleinste Kassetten – hohes Wickelvolumen – geringer montageaufwand  
– bei optimaler Tageslichtausnutzung

Montagearten – für jede Einbausituation die richtige Lösung

Ob Fenster-, Wand- oder Deckenmontage, Rollotech/Glasgard Rollosysteme können den jeweiligen Gegebenheiten angepasst werden.

