

Büroprozesse gestalten und Arbeitsvorgänge organisieren

Lernfeld 2

Belastungen

Gesundheitsvorsorge

Ergonomisches Sitzen

Bürogymnastik

Raumformen

Arbeitsumgebung

Gesetze und Regelwerke

Bildschirmarbeitsplatz

So sitzen Sie richtig

Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

- Die oberste Bildschirmkante sollte sich ungefähr der waagrechten Linie der Augenlinie befinden.
- Teleskop- und Klapp-Tischflächen sollten sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen befinden.
- 90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln, Ober- und Unterschenkel.
- Die Füße berühren eine feste Auflage. Glatte Fußsohlen vermeiden.
- Für den Monitor gilt die Dreiecksregel von ca. 30 cm. Die Bildschirmhöhe sollte parallel zum Fenster stehen.

Personale Voraussetzungen



Büroarbeitsplatz

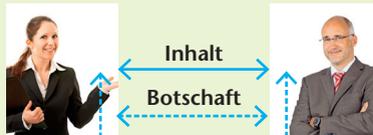


Schreibfertigkeit und -sicherheit



Informationen aufbereiten

Verbale und nonverbale Kommunikation



Im Team arbeiten

Physische und elektronische Ablage

Zeit- und Terminmanagement

Sitzungen und Besprechungen

Protokolle