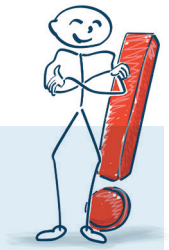
Werden Sie aktiv!

Erste Gestaltungshinweise für die Arbeit am Bildschirm

- Wechseln Sie häufiger die Körperhaltung, um einseitige Belastungen zu vermeiden. Das gilt insbesondere beim Arbeiten am Bildschirm.
- Stellen Sie die Sitzhöhe Ihres Stuhls am Arbeitstisch so ein, dass alle arm-, bein- und fußbezogenen Winkel nahezu rechtwinklig sind.
- Platzieren Sie den Bildschirm zentral vor Ihnen und etwa eine Armlänge von Ihren Augen entfernt.
- Entlasten Sie regelmäßig Ihre Augen am Bildschirm, indem Sie die Augen kurzzeitig abdecken oder in die Weite blicken.
- Richten Sie wenn möglich Ihren Arbeitplatz bzw. Ihren Bildschirm so aus, dass er in einem 90°-Winkel zum Fenster steht. So können Sie störende Blendungen, Spiegelungen und Reflexionen vermeiden.



Unsere Kontaktdaten für Anfragen

Telefon: 09131 6808-4401
E-Mail: amis-bayern@lgl.bayern.de
Internet: www.amis.bayern.de

Alle Angebote des AMIS-Bayern stehen staatlichen Schulen in Bayern kostenfrei zur Verfügung.

Anschriften AMIS-Bayern

Zentrum Süd (München)
Arbeitsmedizinisches Institut für Schulen (AMIS-Bayern)
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Ridlerstraße 75, 80339 München

Zentrum Nord (Bamberg)
Arbeitsmedizinisches Institut für Schulen (AMIS-Bayern)
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Frauenplatz 4, 96049 Bamberg

www.amis.bayern.de
amis-bayern@lgl.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Telefon: 09131 6808-0 Telefax: 09131 6808-2102
Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Titelbild: © PantherMedia / Stock Photo SIphotography
Innenseite links: Checkliste; Innenseite Mitte: Gymnastikbälle;
Außenseite links: Ausrufezeichen © PantherMedia / U pixel
Druck: Gutenberg Druck + Medien GmbH, Uttenreuth
Stand: Februar 2025

© LGL, alle Rechte vorbehalten
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie, wenn möglich, mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Ergonomisches Arbeiten in Schulen

Arbeitsmedizinisches Institut für Schulen (AMIS-Bayern)

LGL

Warum ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?

Was ist Ergonomie?

Ergonomie beschäftigt sich mit der Arbeitsumgebung, den Arbeitsmitteln sowie den Arbeitsabläufen. Dazu gehören auch Bewegungen und Körperhaltungen im Arbeitsalltag, die zur Ausübung der Arbeitstätigkeit erforderlich sind.

Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes ist im Arbeitsschutzgesetz verankert.

Damit ist es für ein sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten bedeutsam. Im schulischen Alltag betrifft das beispielsweise sowohl das Unterrichten im Klassenzimmer, als auch die Vor- und Nachbereitungstätigkeiten am Arbeitstisch.

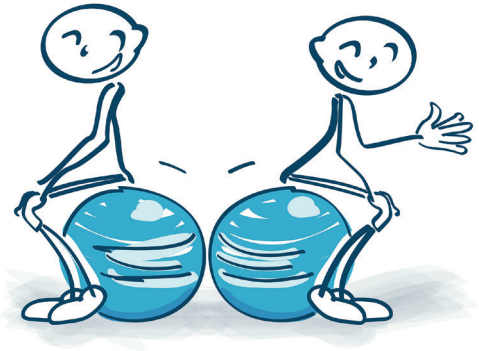
Welche Vorteile bietet eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?

- Verringerung gesundheitlicher Belastungen
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Erhöhung des Wohlbefindens bei der Arbeit
- Verbesserung der Arbeitsleistung

Unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote

Zur Unterstützung bieten wir Ihnen:

- Beratung
- Informationsvermittlung
- Checkliste „Arbeitsplatzergonomie“ für Schulleitungen zur Gestaltung der Arbeitsbedingungen
- Selbstcheck „Ergonomisches Arbeiten“ für das schulische Personal zur Anwendung im eigenen Arbeitsbereich
- Schulbegehungen
- Videosprechstunden
- Schulungen in Präsenz oder digital



Unsere Checklisten als Handlungshilfen

Checkliste „Arbeitsplatzergonomie“

Mit der Checkliste können Sie als Schulleitung die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze beurteilen, unter Berücksichtigung relevanter Kriterien planen und anpassen, wie z. B.:

- Raum- und Umgebungsfaktoren (z. B. Raumgrößen und -flächen, Lichtverhältnisse)
- Ergonomische Anforderungen an Büromöbel, Monitore, Eingabegeräte

Die Checkliste beinhaltet zahlreiche Fragen wie z. B.:

- Tritt in den Arbeits-/ Unterrichtsräumen störende Zugluft auf?
- Werden störende Blendungen oder Reflexionen an den Arbeitsplätzen vermieden?

Selbstcheck „Ergonomisches Arbeiten“

Mit dem Selbstcheck können Sie als Schulpersonal ihren eigenen Arbeitsplatz ergonomisch einrichten sowie Bewegungen und Haltungen bei der Arbeit gesundheitsförderlich verbessern.

Relevante Kriterien sind z. B.:

- Haltung am Sitz- und Steharbeitsplatz
- Heben und Tragen von Lasten
- Verwendung von Bildschirmgeräten, Maus und Tastatur

Der Selbstcheck beinhaltet zahlreiche Fragen wie z. B.:

- Ist der Oberkörper aufrecht und angelehnt an der Rückenlehne?
- Stehen Sie mit einer aufrechten Körperhaltung an Ihrem Steharbeitsplatz?