



Selbsttest: Sitzen Sie richtig am PC?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die viel Zeit am Schreibtisch verbringen? Dann wissen Sie sicher, wie schnell der Rücken schmerzen kann. Die richtige Sitzhaltung ist wichtig, denn sonst drohen Rückenschäden, die die Gesundheit stark beeinträchtigen können. Und auch die Augen werden es Ihnen danken, wenn Sie einige hilfreiche Tipps beachten. Wissen Sie welche? Testen Sie doch einfach einmal Ihr Wissen!

1. Wie sollten Sie Ihre Hände beim Tippen auf der Tastatur halten?

- a) Senkrecht
- b) Abwechselnd gerade und senkrecht
- c) Gerade

2. Welchen Winkel sollten Ihre Arme bilden, wenn Ihre Hände sich über der Tastatur befinden?

- a) Einen stumpfen Winkel
- b) Einen rechten Winkel
- c) Einen spitzen Winkel

3. In welchem Winkel sollten Ihre Knie gebeugt sein?

- a) 60°
- b) 90°
- c) 120°

4. Wo befindet sich idealerweise der Schwerpunkt Ihrer Beine?

- a) Auf den Füßen
- b) Den Schwerpunkt regelmäßig verlagern
- c) Auf dem Schreibtisch

5. Wie oft sollten Sie Ihre Sitzhaltung in der Stunde wechseln?

- a) 1 – 2 Mal ist ausreichend
- b) 2 – 3 Mal ist optimal
- c) Mindestens 3 – 4 Mal

6. Wo sollten sich Ihre Hände während des Schreibens auf der Tastatur befinden?

- a) Die Hände „schweben“ über der Tastatur.
- b) Die Hände befinden neben der Tastatur.
- c) Die Handballen liegen vor der Tastatur auf.



7. Was ist bei der Bedienung der Maus zu beachten?

- a) Ein Mousepad verwenden
- b) Eine entspannte Fingerhaltung
- c) Eine möglichst kleine Maus verwenden

8. In welcher Entfernung sollte Ihr Bildschirm stehen?

- a) 20 cm
- b) 30 cm
- c) 50 cm

9. In welcher Höhe sollte sich die Oberkante Ihres PC-Bildschirms befinden?

- a) Unterhalb der Augen
- b) Oberhalb der Augen
- c) Auf Augenhöhe

10. Wo sollten sich benötigte Papierunterlagen befinden?

- a) Auf dem Tisch neben der Tastatur
- b) Auf einer Höhe mit dem Bildschirm
- c) Vor der Tastatur

Lösungen:

1c) Die Handgelenke sollten immer gerade sein; zur Unterstützung eignen sich Geleinlagen vor der Tastatur oder auch im Mousepad.

2b)

3b)

4a) Der Schwerpunkt darf nicht auf dem Schreibtischstuhl selbst liegen, sondern auf den Füßen; diese sollten dabei den Boden vollständig berühren, um eine optimale Sitzhaltung zu gewährleisten.

5c) Optimal: 60 % dynamisches Sitzen (Positionswechsel), 30 % Stehen, 10 % Umhergehen

6c) Durch das Aufliegen der Handballen vor der Tastatur könnten unnötige Verspannungen in den Handgelenken vermieden werden.

7b)

8c)

9c)

10b) Hier bietet sich ein Papier- oder Konzepthalter an, der auf derselben Höhe wie der Monitor angebracht ist.