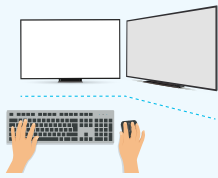
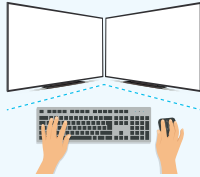


E Poste de travail mat méi wéi engem Ecran



Wann ee vun den Ecranen méi staark genotzt gëtt wéi den aneren, muss dësen Ecran virun lech placéiert ginn an den anere liicht desaxéiert riets oder lénsks dovun.

Wa béid Ecranen genee esou vill genotzt ginn, mussen si symmetresch virun lech placéiert ginn. Si sollten zesummen een eenzegt Siichtfeld erginn. Fir eng optimal Vue op Ären Ecranen ass et wichteg, datt Dir d'Vitess vun Ärer Maus upasst, fir gutt vun engem Ecran op deen aneren ze kommen, an datt Dir op béiden Ecranen déi selwecht Astellungen (Schréftgréisst, Kontrast, Hellegkeet) hutt.



E Poste de travail mat engem Laptop



Schafft am beschten **op engem fixen Ecran**. Wann Dir keng Méiglechkeet hutt, Äre Laptop un en externen Ecran unzeschléissen, kuckt, fir de Laptop méi héich ze setzen, zum Beispill op e Support, deen ee verstelle kann. Esou kënnt Dir den Ecran vum Laptop op déi richteg Héicht an Distanz zu Ären Ae stellen, an och eng Maus an Tastatur uschléissen.

Wann Dir e fixen Ecran zesumme mat engem Laptop benotzt, muss de fixen Ecran frontal virun lech stoen. De Laptop ass als Zweet-Ecran ze notzen, a sollt op der selwechter Héicht an d'selwecht wäit ewech wéi de fixen Ecran positionéiert sinn.

Tipps



Maacht **regelméisseg kuerz Pausen** (zum Beispill : all Stonn 5 Minutte laang).



Kuckt ëmmer erëm vum Ecran ewech a kuckt zum Beispill aus der Fënster, fir Är Aen ze entspanen.



Stitt op, deplacéiert lech, a streckt lech, fir net déi ganzen Zäit an der selwechter Posture ze bleiwen.



Wiesselt tëschent Aufgaben um Ecran an aneren Tâchen, bei deenen Dir eng **aner Posture anhuele** kënnt (am Stoen zum Beispill).

Administration des services médicaux du secteur public
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg
secretariat@asm.etat.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Administration des services médicaux
du secteur public

La fonction publique

Mat Ecranen schaffen



Geforen a Preventioun

Risiken, déi mat der Aarbecht um Ecran verbonne sinn



Visuell Middegkeet, déi haaptsächlech mat enger exzessiver Nutzung vum Ecran verbonnen ass: Kribbelen oder Reizung vun den Aen, Tréinen oder dréchen Aen, rout Aen, verschwomme Vue, Kappwéi.



Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE): Eng statesch Kierperhaltung iwwert e längeren Zäitraum ze halen oder ëmmer erëm déi selwecht Hand- a Fingerbewegunge maachen, gekoppelt mat engem inadaptéierte Poste de travail, kann zu Problemer, Onbequemlechkeet oder Péng féieren (Genéck, Réck, Schëlleren, Handgelenker, Hänn).



Chronesche Stress: Et besteet eng gréisser Gefor, u chronischem Stress ze erkranken, bei kognitiver Iwwerlaaschtung (Widderhuele vun Aufgaben, déi Konzentratioun a vill Zäit um Computer erfuerderen), beim Schaffen enner Zäitdruck, beim Benotze vun Tools, déi Ären Aufgaben net gerecht ginn, bei Material, dat net korrekt funktionéiert, oder wann een ouni Paus konnektéiert ass. Dauerstress a widderhuelte Stress kann zu Angschtzoustänn, Konzentratiounsstéierungen oder Stëmmungsschwankunge féieren.

Sech richtig installéieren

Ecran

- Den Ofstand tëschent den Aen an dem Ecran soll **tëschent 55 a 70 cm** sinn.
- Den ieweschte Rand vum Ecran sollt ennerhalb vun der horizontaler Achs vun Ären Ae leien.
- Bei der Nutzung vu Gleichtsichtbrëller sollt den Ecran erofgesat ginn, fir d'Genéck net ëmmer nees ze belaaschten.

Tastatur a Maus

- D'**Tastatur** soll **flaach positionéiert** sinn. Am beschten diebelt een d'Féiss vun der Tastatur erop esou datt d'Hänn an d'Handgelenker während dem Tippen an enger confortabler Positioun sinn.
- D'**Tastatur** sollt an engem Ofstand vun 10 bis 15 cm vum Rand vun der Aarbechtsfläch positionéiert ginn.
- D'Maus sollt wéi an enger **Verlängerung vum Ënnerarm positionéiert** ginn.

Dokumenter aus Pabeier

- Wann Dir beim Schaffe méi dacks Dokumenter aus Pabeier benotzt, kann et sënnvoll sinn, e Stänner ze benotzen. Dee sollt tëschent der Tastatur an dem Ecran higesat ginn.

Aarbechtsfläch

- Versicht, bei natierlecher Luucht ze schaffen, am beschte mat horizontale Lamellejalousien, fir datt Dir ajustéiere kënn, wéi vill Luucht Dir eralosst. Idealerweise ass d'Aarbechtsfläch tëschent de LuuchteReien, fir datt ee beim Schaffen net verblent gëtt.

- Den Ecran muss am rechte Wénkel a mat engem Ofstand vun **iwwer 1,5 Meter** zu enger Fënster opgestallt ginn.
- Wann Dir z.B. e Standing Desk benotzt, huet Ären lelebou als Referenz fir d'Héicht anzustellen: Mat Ären Äerm sollt Dir en **90° Wénkel** kënnen bilden.

Bürosstull

- Fir d'Héicht anzustellen, sollten d'Féiss flaach um Buedem sinn, an d'Knée sollen entweder am rechte Wénkel oder **e bësse méi wéi 90°** sinn. Eventuell kann och eng Fousstütz sënnvoll sinn.
- Äre Réck sollt am beschten ëmmer de Réck vum Stull beréieren.

