

## Sorgen Sie für Sehkomfort!

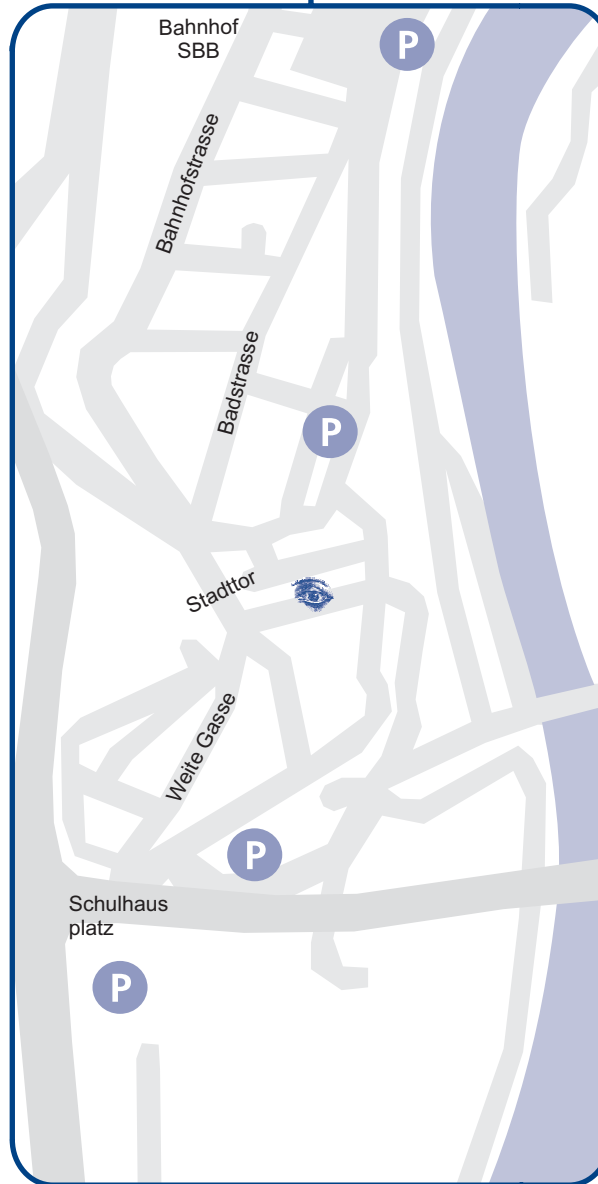
Die Arbeit am Bildschirm kann sehr ermüdend sein. Auch die Augen leisten dabei Schwerarbeit und haben daher Pflege und zwischendurch auch eine Pause verdient.

Wesentlich ist in erster Linie die optisch und ergonomisch richtige Anordnung von Bildschirm und Arbeitsplatz, wozu wir Ihnen in dieser Broschüre das Wichtigste zusammengefasst haben.

Beim Arbeiten, Spielen, Surfen und Chatten am Bildschirm können sich jedoch auch Augenprobleme, bzw. leichte Fehlsichtigkeiten bemerkbar machen, von denen Sie sonst im Alltag nichts bemerken.

Sollten Sie daher trotz Beherzigung aller guten Ratschläge Mühe mit dem Sehen oder mit den Augen haben, wäre es gut, einmal bei uns vorbeizuschauen.

Mo: 13.30-18.30 Do: 09.00-18.30  
Di: 09.00-18.30 Fr: 09.00-18.30  
Mi: 09.00-20.00 Sa: 09.00-16.00



**Kovats zum scharfen Aug AG**  
Rathausgasse 16, CH-5402 Baden  
Tel: +41(0)56 210 05 55 / [www.augag.ch](http://www.augag.ch)

## Bildschirmarbeit



**Kovats zum scharfen Aug**



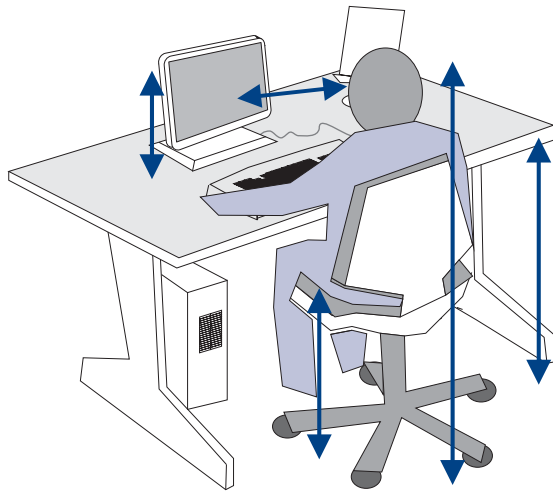
**Wir wünschen Ihnen ein  
entspanntes und möglichst  
absturzfreies Arbeiten!**

## Sie benötigen nicht nur einen guten Monitor

Das Raumlicht sollte flackerfrei sein. Am einfachsten ist es, Stromsparlampen und Neonröhren zu meiden oder mit zusätzlichen Lichtquellen zu arbeiten. Dies kann im Idealfall Tageslicht, oder aber eine Tischlampe mit Glühlampen- oder auch Halogenlicht sein. Bei Leuchtstofflampen sollte die Taktfrequenz möglichst hoch sein. Sie sollten mit einem UV Filter abgedeckt werden. Im Weiteren ist es wichtig, dass Sie Ihr Büro als "bewegten Arbeitsplatz" einrichten. Heute werden immer mehr Sitz- und Stehtische zum Standard. Sie sollten sich viel bewegen können (müssen): Aufstehen fürs Kopieren, stehend telefonieren, Post stehend öffnen usw.

## Auch ab 45: Gute Sicht auf alle Distanzen

Unterschiedliche Nahdistanzen sind dank spezieller Brillengläser kein Problem.



Messen Sie die Distanzen vom Auge (Nasenspitze) zu Bildschirm, Tastatur, Vorlage und anderen Blickpunkten Ihrer täglichen Arbeit: eine entsprechende Vorlage finden Sie auf [www.augag.ch](http://www.augag.ch)

## Vermeiden Sie Spiegelungen auf dem Bildschirm

Auf dem Bildschirm dürfen keine Reflexe sichtbar sein (z.B. von Lampen, Fenstern). Es können sogar einseitige Kurzsichtigkeiten entstehen, wenn nur ein Auge sieht, was auf dem Bildschirm steht, während das andere vom Spiegelbild eines Fensters geblendet wird. Stellung des Bildschirms: Achten Sie auch darauf, dass der Bildschirm nicht vor oder gegenüber einem Fenster, sondern rechtwinklig zur Fensterfläche steht. So lassen sich Reflexe und Blendungen vermeiden. Beim Raumlicht empfehlen wir eine nicht zu helle Arbeitsumgebung mit Tischlampe für das Arbeiten mit Papier. Verwenden Sie keine Bildschirmfilter, denn die können selbst auch Reflexe verursachen. Versuchen Sie, den Bildschirm optimaler zu platzieren. Ideal sind LCD-Bildschirme, weil sie sehr wenig Reflexe und Strahlungen verursachen und nicht flackern.

## Berühren Sie mit der Nase nicht den Bildschirm!

Der Bildschirm sollte nicht zu nahe stehen. Halten Sie einen Abstand von mindestens 40 cm ein, insbesondere bei Röhrenbildschirmen ist dies wichtig.

## Tragen Sie den Kopf nicht zu hoch!

Die Oberkante des effektiven Bildes am Bildschirm, sollte etwa 12 cm unter Ihrer Augenhöhe liegen. Dies gilt für einen 14 Zoll Bildschirm. Bei anderen Bildschirmgrößen sollten Sie einfach entsprechend leicht nach unten sehen können. Der Kopf sollte etwa 7° bis 10° geneigt sein. Dies entspricht auch der natürlichen Kopfhaltung, die man zum Beispiel hat, wenn man auf der Strasse geht. So trocknen die Augen weniger aus – vor allem mit Kontaktlinsen ist dies wichtig! Zudem können Sie so auch Nacken-

beschwerden vorbeugen. Wichtig ist auch Ihre Sitzhaltung: Die Oberschenkel leicht abfallend mit den Füßen am Boden, Tastaturhöhe auf Ellbogenhöhe bei entspannten Schultern.

## Welche Brille brauche ich für die Bildschirmarbeit?

In der Regel wird für die Bildschirmarbeit keine spezielle Brille benötigt. Auch Gleitsichtgläser sind grundsätzlich für die Bildschirmarbeit geeignet. Hier ist es aber besonders wichtig, dass der Bildschirm nicht zu hoch und nicht zu nahe steht. Am bequemsten ist es aber ab einem Alter von 40 Jahren, eine Brille zu tragen, die speziell für die Computerarbeit gemacht wird. Hier gibt es sehr viele, verschiedene Lösungen:

- ✓ Ein Einstärkenglas, bei dem die Korrektur genau auf die Bildschirmdistanz eingestellt wird;
- ✓ ein Zweistärkenglas für Lese- und Bildschirmdistanz oder für Bildschirmdistanz und Ferne oder
- ✓ ein spezielles Arbeits-Gleitsichtglas.

Jedes System hat Vor- und Nachteile. Wir beraten Sie gerne, um die für Sie am Besten entsprechende Lösung zu finden.

Jüngere Leute können mit ihrer normalen Brille oder Kontaktlinsen in der Regel gut am Bildschirm arbeiten. Da Computerarbeit optisch aber sehr hohe Ansprüche stellt, sind oft kleinere Korrekturen nötig, die sonst möglicherweise nicht gemacht werden müssten. Dies betrifft vor allem auch das Binokularsehen, das heisst das beidäugige Sehen!