

# ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ

**Vorbeugen von gesundheitlichen Beschwerden beim Arbeiten am Bildschirm**

## ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ

**Prévenir les troubles de la santé lors du travail à l'écran de visualisation**

Eine Schätzung besagt, dass in der Schweiz gut die Hälfte aller Arbeitsplätze mit Bildschirmen ausgerüstet ist. Hinzu kommen Hunderttausende PCs und Laptops im Privatbereich. Egal ob bei der Arbeit oder zu Hause, wir verbringen immer mehr Zeit am Bildschirm.

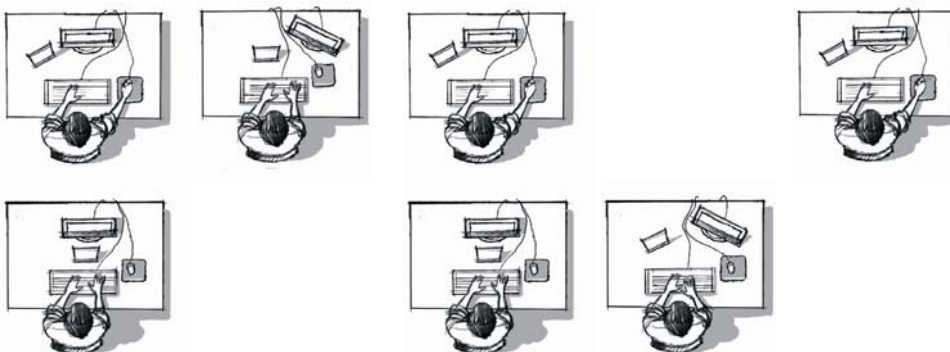
Tatsache ist auch, dass körperliche Beschwerden bei der Bildschirmarbeit zunehmen. Augenbrennen, Kopfschmerzen oder Schmerzen im Nacken, in den Schultern, Armen oder Handgelenken sind nur ein paar der Beschwerden. Eine der häufigsten Ursache ist die unsachgemässe Aufstellung, Einstellung und Benutzung der Mittel.

**Solche Probleme lassen sich lösen.**

Selon une estimation, la bonne moitié de tous les postes de travail en Suisse est équipée d'écrans de visualisation. A cela s'ajoutent des centaines de milliers d'ordinateurs fixes ou portables à usage privé. Que ce soit au travail ou à la maison, nous passons de plus en plus de temps devant l'écran.

Un autre fait établi est que les troubles de la santé dus au travail informatisé augmentent continuellement. Picotements aux yeux, maux de tête ou douleurs à la nuque, aux épaules ou aux poignets ne sont que quelques exemples de troubles. L'une des causes les plus répandues est la disposition, le réglage et l'utilisation inappropriés des installations.

**Il existe des solutions à ces problèmes.**



Mit Unterstützung der suvaPro wurde die CD „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ mit den wichtigsten Informationen zur Bildschirmarbeit zusammengestellt.

Die Verbindung von Normen, Publikationen und Gesetzen geben umfassende Informationen zu den ergonomischen Anforderungen am Bildschirmarbeitsplatz.

Mit diesen Informationen sind Sie in der Lage die richtigen Mittel für den Bildschirmarbeitsplatz auszuwählen und diese korrekt einzustellen und zu benutzen. Das Ziel ist es, Beschwerden nach Möglichkeit zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Inhalt der CD „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“:

- Norm SN EN ISO 9241-5 "Anforderungen an die Arbeitsplatzgestaltung und Körperhaltung"
- Norm SN EN ISO 9241-6 "Leitsätze für die Arbeitsumgebung"
- Körpermasstabellen gem. Forschungsbericht Fb1013, BAuA Deutschland
- Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3, Gesundheitsvorsorge)
- Die Suva Broschüre "Bildschirmarbeit, wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden", ein Faltblatt mit 10 nützlichen Tipps für Ihre Gesundheit, Checklisten über das Mobiliar, die Beleuchtung und das richtige Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz.

**Mit dieser CD erhalten Personalverantwortliche, Einkäufer, Vorgesetzte, Informatikfachleute sowie Benutzerinnen und Benutzer von Bildschirmgeräten die wichtigen Grundlagen um gesundheitliche Beschwerden am Bildschirmarbeitsplatz vorzubeugen.**

Die zweisprachige CD (d/f) ist für CHF 49.-\* im SNV shop erhältlich.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:  
[www.snv.ch/bildschirmarbeitsplatz](http://www.snv.ch/bildschirmarbeitsplatz); [shop@snv.ch](mailto:shop@snv.ch)  
T +41 (0)52 224 54 54; F +41 (0)52 224 54 82

\*effektiver Preis der Normen: CHF 229.-

Avec le soutien de suvaPro, le CD «Ergonomie au poste de travail informatisé» contenant les informations les plus importantes sur le travail à l'écran a été élaboré.

La combinaison de normes, de publications et de lois procure des informations complètes sur les exigences ergonomiques au poste de travail informatisé.

Grâce à ces informations vous êtes en mesure de choisir les moyens appropriés pour le poste de travail informatisé, de les ajuster et de les utiliser correctement. Le but est d'éviter les troubles de la santé autant que possible et d'augmenter ainsi la performance.

Contenu du CD «Ergonomie au poste de travail informatisé»:

- Norme SN EN ISO 9241-5 «Exigences relatives à l'aménagement du poste de travail et postures»
- Norme SN EN ISO 9241-6 «Exigences relatives à l'environnement de travail»
- Tableaux de mesures corporelles selon le rapport d'étude Fb1013, BAuA Allemagne
- Instruction relative à l'ordonnance 3 de la loi sur le travail (LT 3, protection de la santé)
- La brochure de la Suva «Travail à l'écran, informations importantes pour votre bien-être», un feuillet pliable contenant 10 conseils utiles pour votre santé, des check-lists concernant le mobilier, l'éclairage et l'art du travail au poste informatisé.

**Avec ce CD les responsables du personnel, les acheteurs, les supérieurs, les spécialistes en informatique ainsi que les utilisatrices et utilisateurs de terminaux à écran reçoivent les règles de base visant à éviter les troubles de la santé au poste de travail informatisé.**

Le CD en deux langues (a/f) est disponible auprès du SNV shop au prix de CHF 49.-\*.

N'hésitez pas à nous contacter:  
[www.snv.ch/bildschirmarbeitsplatz](http://www.snv.ch/bildschirmarbeitsplatz); [shop@snv.ch](mailto:shop@snv.ch)  
T +41 (0)52 224 54 54; F +41 (0)52 224 54 82

\*prix effectif des normes: CHF 229.-