

Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

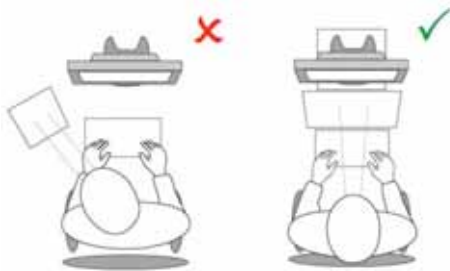
1. Stellen Sie die Armlehnen Ihres Stuhls auf die Höhe des Schreibtisches bzw. der Tastatur ein; die Schultern müssen entspannt sein.
2. Halten Sie zwischen Augen und Bildschirm einen Abstand von 50–90 cm ein, je nach Bildschirm- und Zeichengröße.
3. Platzieren Sie den Bildschirm senkrecht über Vorlagenhalter und Tastatur, so dass Sie diese auf einer Linie im Blick haben.
4. Die Oberkante des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe oder etwas (max. 10 cm) darunter befinden.
5. Benutzen Sie einen Dokumentenhalter, wenn Sie mit Vorlagen arbeiten, und platzieren Sie ihn zwischen Bildschirm und Tastatur.

Der ideale Desktop-Computerarbeitsplatz



Die Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) fordert:

- Der Sehabstand zum Bildschirm sollte mindestens 50 cm betragen, noch besser ist eine Distanz von 70 cm.
- Höhe des Bildschirms: Für eine entspannte Kopfhaltung sollte die Blicklinie auf die Mitte des Monitors um etwa 35° gesenkt werden (Quelle: VerwaltungsBG; BGI 5018)
- Der Bildschirm muss in der Höhe einstellbar sein. In Kombination mit einem Dokumentenhalter wird er höher positioniert.
- Vorlagenhalter: Er muss stabil und verstellbar sein sowie so angeordnet werden können, dass unbequeme Kopf- und Augenbewegungen soweit wie möglich eingeschränkt werden.



Die meisten Desktopbenutzer arbeiten zugleich mit ihrem Computer und mit Dokumenten. Um den Computerbenutzer vor unnötigen Schmerzen und Nackenbeschwerden zu schützen, wird ein Dokumentenhalter zwischen Bildschirm und Tastatur platziert.

Bei gleichzeitiger Arbeit mit Computer und Dokumenten fördert der „in-line“-Dokumentenhalter die Produktivität. Er verschafft dem Benutzer Platz, um Dokumente, Notizen, Handy, PDA (Organizer), Post-it-Notes etc. direkt vor sich auf der Sichtachse bereitzuhalten.



BakkerElkhuizen Flex-Desk 640 Dokumentenhalter

- Multifunktional: Vorlagenhalter und Pult
- Höhenverstellbar (110–170 mm): Für eine perfekte Ausrichtung an der Monitorhöhe
- Hohe Qualität: Satingraue Arbeitsfläche, gut gleitende Teleskopschienen, Stauraum unter der Arbeitsfläche, stabil (5 mm dickes Acryl)
- Reduziert Hals- und Augenbelastung; beugt Nacken- und Kopfschmerzen vor
- Gewinner des "Ergonomics Excellence Award"
- Ausziehbares Arbeitsfläche, sattingraues Acryl

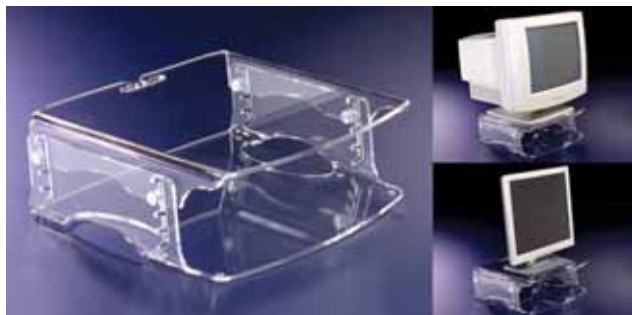
Best.-Nr. BAKBNEFDESK640
Maße (B x T x H): 520 x 390 x (110–170)mm



BakkerElkhuizen Q-doc 515 Dokumentenhalter

- Kurze Wege für die Augen zwischen Vorlage, Bildschirm und Tastatur zur Vorbeugung übermäßiger Nackenbelastung
- Für mehrere Dokumente, dicke Bücher und schwere Ordner geeignet
- Mit Abstellplatz für eine (Kompakt-)Tastatur unter dem Vorlagenhalter
- Glasklares, attraktives Design
- Aus 5 mm allseitig poliertem Acrylat
- Einstellwinkel: 13–38 ° (5 Stufen), Höhe Oberkante: 12,0–22,0 cm

Best.-Nr. BAKQDOC515
Maße (B x T x H): 51,5 x 29,0 x 12,0–22,0 cm



BakkerElkhuizen Q-riser 140 Monitorständer

- Mit Ablagefach unter dem Bildschirm und Kabelmanagement
- Glasklares, attraktives Design
- 6 mm allseitig poliertes Acrylat
- Tragfähigkeit: bis 50 kg

Best.-Nr. BAKQR140
Maße (B x T x H): 51,5 x 29,0 x 12,0–22,0 cm

Ergonomische Maus

(Berlin/Darmstadt – 30.12.2008) – Etwa 10 bis 20 Prozent aller Computernutzer haben Beschwerden bei der Arbeit mit Mäusen. „Vor allem die Wiederholung stereotyper Bewegungen kann zu chronischen Erkrankungen führen“, erklärt der Arbeitspsychologe Hardo Sorgatz von der Technischen Universität (TU) Darmstadt. Fachleute sprechen vom RSI-Syndrom, im Volksmund auch „Mausarm“ genannt.

Von den 20 Millionen Büroangestellten in Deutschland haben viele RSI-typische Symptome: „In Nordrhein-Westfalen leidet ein Viertel unter Schmerzen im Arm, 12 Prozent verspüren Kribbeln und Schmerzen in der Hand, rund zwei Drittel haben Verspannungen im Nacken-Schulterbereich“, sagt Nicole Benteler von der Landesanstalt für Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen.

Natürliche vertikale Handhaltung
Wegen der senkrechten Handstellung, umgeht man ein Verdrehen des Unterarmes.



Evoluent Vertikale Maus

- Gute Haltung von Arm und Handgelenk
- Arbeitet schnell und sehr präzise
- Kurze Gewöhnungszeit
- 5 programmierbare Tasten
- Ausführungen für Rechts- und Linkshänder lieferbar
- USB-Anschlüsse

Best.-Nr.: BAKBNEEVR (für Rechtshänder)
Maße (B x T x H): 117 x 76 x 76 mm; Kabellänge: 200 cm

Der ideale Laptop-Computerarbeitsplatz



Bildschirmarbeitsverordnung (BidscharbV) über Laptop-Einsatz:

Tragbare Bildschirmgeräte, die nicht den ergonomische Anforderungen, insbesondere bezüglich der Tastaturführung, der Trennung von Tastatur und Bildschirm oder der Qualität der Zeichendarstellung erfüllen, sind für die andauernde Benutzung an einem festen Arbeitsplatz nicht geeignet.

(Quelle: Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik)
(Auslegungshinweise zu den unbestimmten Rechtsbegriffen)

Auszug aus der BidscharbV § 1 (2) 4.: Diese Verordnung gilt nicht für die Arbeit an Bildschirmgeräten für den ortsveränderlichen Gebrauch, sofern sie nicht regelmäßig an einem Arbeitsplatz eingesetzt werden >> *gemeint ist die Benutzung unterwegs.*

Wissenschaftliche Studien

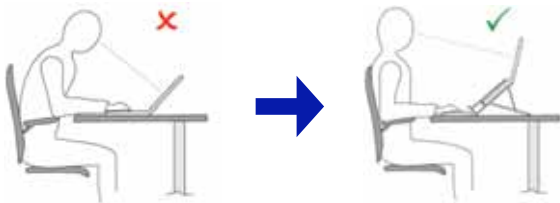
Studien aus Schweden und den Niederlanden zeigen, dass die Arbeit mit Laptophaltern von BakkerElkhuizen zu einer signifikant besseren Arbeitshaltung führt: **21%** mehr Komfort, **32%** geringere Nackenbelastung und **17%** höhere Produktivität.



Kompakte Tastaturen wie S-board 840 vermindern beim Arbeiten mit der Maus die Entfernung von Hand und Arm zur Maus. Das ergibt eine gute, entspannte Körperhaltung bei der Arbeit am Bildschirm. Die Maus kann unmittelbar vor der rechten Schulter positioniert werden. Das erleichtert eine natürliche Haltung des rechten Arms und der Schulter bei der Bedienung der Maus.



Mobil: An flexiblen Arbeitsplätzen, anderen Standorten, beim Kunden und am Heimarbeitsplatz.



Ergo-Q 260 Mobiler Laptopständer

- 5 Stufen höhenverstellbar (zwischen 11–24 cm an der Rückseite)
- Ultra-mobil, leicht, vollständig einklappbar und in jede Laptotasche passend
- Patentierter, integrierter Dokumentenhalter, steigert die Dateneingabegeschwindigkeit
- Wegklappbarer Dokumentenhalter erleichtert das Aufstellen des Laptops
- Aluminium-Sandwichmaterial (Hylite) mit schützender Innenauskleidung
- Möglichkeit ein Logo auf den Dokumentenhalter zu drucken (ab 250 Stück)

Best.-Nr.: BAKBNEQ260
Maße (B x T x H): 230 x 310 x 9 mm (gefaltet)
Gewicht: 430 g

S-board 840 Kompakte Tastatur

- Inklusive Multimediatasten und 2 USB-Ports (USB-Hub)
- Optimales Layout (große Eingabe- und Leertasten, Pfeiltasten leicht zu finden)
- Nur 2 cm "dick", geringes Gewicht
- Zugehörige Nummerik gesondert lieferbar
- Laptop-Tastenanschlag (Schermechanismus statt Membranen)
- USB-Anschluss

Best.-Nr.: BAKBNES840DDE
Maße (B x T x H): 305 x 165 x 20 mm
Gewicht: 480 g

Office: Feste und flexible Arbeitsplätze oder Heimarbeitsplätze.



Ergo-T340 Notebook-Ständer
Best.-Nr.: BAKBNET340

PRM340 Port-Replicator-Modul
Best.-Nr.: BAKBNEPRM340

- Positioniert den Laptopbildschirm auf die richtige Arbeitshöhe
- Wissenschaftliche Studien belegen: 17% höhere Produktivität, 21% mehr Komfort und 32% geringere Nackenbelastung
- Spart Kosten: Ein externer Monitor wird überflüssig und spart Platz auf dem Tisch
- Integrierter Vorlagenhalter; Einstellwinkel: 3–52° (5 Stufen); drehbare Basis, Verriegelungsmechanismus und Kühl lamellen
- Einzigartiges Zusatzmodul zur Integration aller gängigen Port-Replikatoren
>> Port Replicator Module PRM 340
- Stabil für Notebooks bis 17 Zoll

Praktische Informationen zum BakkerElkhuizen Laptopständer:

– Ideal im Büro, an flexiblen Arbeitsplätzen und am Heimarbeitsplatz.

– Mit diesem Laptopständer und dieser Tastatur entsprechen Sie den Vorschriften der Bildschirmarbeitsverordnung.

– Gute Ergonomie: Wissenschaftliche Studien belegen eine signifikant bessere Arbeitshaltung (21% mehr Komfort, eine um 32% geringere Nackenbelastung).

–Gute Ökonomie:

- Verringert den Ausfall durch Krankheiten und körperlichen Beschwerden, die durch Computernutzung hervorgerufen werden können
- Rechtsverfahren aufgrund von mangelhaften Arbeitsbedingungen werden vermieden
- Ein externer Monitor ist überflüssig
- Spart Platz auf dem Tisch
- Niedrigere Energiekosten, da ein externer Monitor überflüssig wird

– Höhere Produktivität: Wissenschaftliche Studien haben eine um **17% höhere Produktivität** ergeben.

– Professionelles Image: Bei Abnahme von mindestens 250 Stück kann ein Logo auf den Dokumentenhalter gedruckt werden.

– Großkunden entscheiden sich für Lösungen von BakkerElkhuizen: HP, IBM, Ernst & Young, Oracle, SAP.