



Übung 41

Übungstexte (3)

Text 2 – Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Höhe des Arbeitstisches ist dann richtig eingestellt, wenn	66
die Unterarme flach auf dem Tisch liegen können und dabei die	130
Schultern nicht hochgezogen werden. Der Arbeitstisch sollte	193
zweiundsiebzig Zentimeter hoch und höhenverstellbar sein. Ist	257
er es nicht, kann eine Fußstütze den notwendigen Ausgleich	318
zwischen Tischhöhe und Fußboden schaffen und damit eine	376
einwandfreie Sitzhaltung ermöglichen. Ergonomische Bürostühle	437
verfügen über eine Rückenlehne, die den Oberkörper ständig	498
abstützt, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken.	558
Dabei folgt sie allen natürlichen Bewegungen und ermöglicht	620
dynamisches Sitzen. Dynamisches Sitzen ist entspannend, indem	685
die Rückenlehne gelöst wird, damit man sich auch nach hinten	747
lehnen kann. Beim richtigen Sitzen sollten Oberschenkel und	810
Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Der Raum sollte	873
möglichst gleichmäßig hell sein, damit sich das Auge nicht	933
ständig neu einstellen muss. Am Bildschirmarbeitsplatz reicht	997
eine Beleuchtung in Tischhöhe von etwa fünfhundert Lux aus.	1060
Eine angenehme Raumtemperatur liegt bei zweiundzwanzig Grad.	1124
Fenster sollten geöffnet werden können und möglichst über	1183
Sonnenschutzvorrichtungen verfügen.	1219

Aufgaben

1. Schreibe den Text zu Ende.
2. **Kopiere** den gespeicherten Text 1 – „Ergonomie am Arbeitsplatz“ vor Text 2.
3. **Formatiere**
 - SA Verdana 11 pt
 - autom. Silbentrennung
 - Textausrichtung Blocksatz
4. **Gliedere** den Text in inhaltlich sinnvolle Absätze.