



## Ist das noch ergonomisch?

Die Absatzzahlen belegen es deutlich: Laptops werden vermehrt eingesetzt. Die Vorteile sind offensichtlich: Die Daten sind immer verfügbar, ob im Büro, unterwegs, im Meeting oder zu Hause im Home Office. Zudem sind mittels WLAN und Einwahlsoftware die Firmennetze und somit die eigenen Mails immer erreichbar. Besonders von Geschäftsreisenden werden diese und weitere Vorteile des Laptops geschätzt. Aber es gibt auch Nachteile, die auf Kosten der Ergonomie gehen:

- Das Display kann zu klein sein.
- Tastatur und Bildschirm sind fest miteinander verbunden.
- Die Maus ist in das Gerät integriert.

Laptops – eigentlich für den mobilen Einsatz konzipiert – sind zunehmend auch stationär im Einsatz. Was ist hierbei zu beachten?



**Thorsten Katzmann,**  
Unternehmensbeauftragter  
für Ergonomie, IBM  
Deutschland GmbH.

Wer seinen Laptop stationär nutzt, sollte auf jeden Fall eine externe Tastatur, eine Maus und möglichst auch einen externen Monitor anschließen. Wichtig ist vor allem die Trennung von Tastatur und Bildschirm, die in der Bildschirmarbeitsverordnung vorgeschrieben ist und die ein ergonomisches Arbeiten ermöglicht.

In der seit 1996 gültigen „Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit an Bildschirmgeräten“ (Bildschirmarbeitsverordnung, BildscharbV) hat der Gesetzgeber

allgemeine Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes im Bereich der Bildschirmarbeit geregelt. Die Verordnung schließt alle Arten von Tätigkeiten mit Bildschirmgeräten ein.

So verpflichtet die BildscharbV die Arbeitgeber beispielsweise, ihren am Bildschirm arbeitenden Arbeitnehmern regelmäßig

Untersuchungen der Augen und des Sehvermögens anzubieten. Ferner ist Bildschirmarbeit so zu organisieren, dass Belastungen regelmäßig durch Pausen oder andere Tätigkeiten verringert werden.

Allerdings gilt die BildscharbV nicht für Arbeiten an „Bildschirmgeräten für den ortsveränderlichen Gebrauch, sofern sie nicht regelmäßig an einem Arbeitsplatz eingesetzt werden“. Diese Ausnahmeregelung gilt für den Laptop, bei dem sich die Forderungen nach Trennung von Bildschirm und Tastatur nicht einhalten lassen. Ausnahmen von ergonomisch sinnvollen Forderungen sind aus Sicht der BildscharbV nur dann akzeptabel, wenn der Laptop nicht regelmäßig an einem Arbeitsplatz eingesetzt wird. ‚Regelmäßig‘ ist hier gleichzusetzen mit ‚immer wiederkehrend‘, wobei es auf die Dauer der jeweiligen Nutzung nicht ankommt.

Gemäß der BildscharbV muss die Tastatur vom Bildschirmgerät getrennt und neigbar sein, damit der Benutzer eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung einnehmen kann. Bei Laptops sind Bildschirm und Tastatur fest miteinander verbunden. Dadurch lassen sich der Sehabstand zum integrierten Bildschirm und der Greifabstand zur Tastatur nicht mehr voneinander unabhängig wählen. Dies kann eine ergonomisch ungünstige Arbeitshaltung zur Folge haben.

Durch Anschluss einer separaten Tastatur wird diese Situation gelöst. Um eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung einnehmen zu können, sollte die Tastatur so aufgestellt werden, dass zwischen Tischvorderkante und Tastatur genügend Platz ist, um die Hände aufzulegen. Die Tastatur sollte von geringer Bauhöhe, d. h. bei der mittleren Buchstabenreihe unter 3 cm hoch sein. Zudem sollte der Neigungswinkel auch mit ausgeklappten Tastenfüßen einen möglichst kleinen Winkel haben, da hierdurch das Handgelenk weniger abgelenkt werden muss.

Grundsätzlich sollten eine externe Tastatur und Maus immer einen Laptop im stationären Einsatz ergänzen. Die Frage, ob zusätzlich ein externer Monitor angeschlossen werden sollte, hängt im Wesentlichen von der Größe des Laptop-Displays und der durchzuführenden Tätigkeit ab.