14. Gesundheitsschutz

14.09 VHS **Ergonomische Aspekte zum Bildschirmarbeitsplatz Ihr Rücken – Ihr Sitz – Ihr Bildschirm** Laufzeit 22 Min.

Hersteller und Herstellungsjahr: Berufsgenossenschaft der Feinmechanik und Elektrotechnik, Köln/1994

Inhalt: Was der Rücken krumm nimmt – wie das Zusammenspiel zwischen Wirbelsäule und Muskulatur funktioniert – was die Bandscheiben zu leisten haben – warum der Rücken Bewegung braucht.
Richtiges Sitzen ist dynamisches Sitzen, ist Bewegung, der ständige Wechsel zwischen Sitzen, Gehen und Stehen.
Zum richtigen Sitzen gehören der richtige Sitz, die richtige Sitzhaltung und die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes „Bildschirm“.
Und noch etwas gehört dazu: Ab und zu ein paar Lockerungsübungen, gleichsam als „Streicheleinheiten“ für den Rücken.