

1 Windows 7

Bevor Sie den Computer einschalten, richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch ein, damit Sie möglichst gut arbeiten können. Neben ausreichendem Licht und frischer Luft, spielen dabei Tisch, Bürostuhl und Position der Geräte eine wesentliche Rolle. Beugen Sie Haltungsschäden, Problemen mit den Augen und Konzentrationsschwächen vor: Machen Sie rechtzeitig und konsequent Lockerungs- und Augenübungen und legen sie kurze Pausen ein.

Sobald der Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet ist, erhalten Sie in diesem Kapitel die ersten Informationen zur Arbeit am Rechner mit dem Betriebssystem **Windows 7**. Sie lernen **Hardware** und **Software** kennen. Sie verwenden die **Maus** und öffnen verschiedene **Anwendungen**. Sie heften Programme an **Startmenü** und **Taskleiste** an, um diese in Zukunft schnell und einfach zu öffnen. Und Sie nutzen die installierte **Hilfe**.



Ergonomie

Bevor Sie sich an den Computer setzen, empfehle ich Ihnen, die Arbeitsumgebung so einzurichten, dass Sessel, Tisch, Monitor, Tastatur und Maus bestmöglich an Ihre Sitzposition angepasst werden. Zudem unterstützen Sie Ihren Rücken und Ihre Augen, wenn Sie vorbeugend und regelmäßig einfache Übungen machen.

Ergonomisches Arbeiten



Ergonomie am Arbeitsplatz trägt dazu bei, dass optimale Bedingungen für einen Bildschirmarbeitsplatz geschaffen werden. Überprüfen Sie die folgenden Anforderungen.

1. Anforderungen an den Schreibtischsessel
 - 5 Rollen
 - Höhenverstellbar
 - Lendenwirbelunterstützung
 - Sitzfläche und Rückenlehne federn beim Hinsetzen
2. Ihre Sitzposition
 - Beine 90° abwinkeln oder in offenem Winkel
 - Füße am Boden oder auf einem Schemel
3. Anforderungen an den Tisch
 - Ca. 72 cm hoch, besser höhenverstellbar
 - Ca. 80 cm tief, besser 90 cm
4. Anforderungen an den Monitor
 - Geneigt (als würden Sie eine Zeitschrift lesen)
 - Höhenverstellbar und schwenkbar
 - Ca. 50 cm bis 60 cm von den Augen entfernt
 - Im rechten Winkel zum Fenster
5. Anforderungen an Tastatur und Maus
 - Arme in 90° Winkel
 - Hände in gerade Linie zu Tastatur und Maus

Information: Sorgen Sie zudem für ausreichend Frischluft, eine angenehme Raumtemperatur und regulieren Sie den Lichteinfall.

Übungen



Äpfel pflücken - Stellen Sie sich normal hin. Richten Sie sich von den Füßen her auf. Strecken Sie die Arme über den Kopf, folgen Sie den Händen mit den Augen. Nun "pflücken" Sie abwechselnd mit der linken und der rechten Hand Äpfel. Strecken Sie sich!

Schultern entspannen – Ziehen Sie die Schultern hoch, halten sie die Position kurz, lassen Sie die Schultern fallen, halten sie auch diese Position kurz. Führen Sie die Übung einige Male durch.

Kreisen Sie mit den Schultern nach vor, anschließend zurück. Ziehen Sie die Schultern abwechselnd hoch. Führen Sie die Übungen langsam aus.

Drehen und Atmung vertiefen – Stellen oder setzen Sie sich hüftbreit gegrätscht hin. Greifen Sie mit den Händen auf Ihre Schultern, ziehen Sie den Bauch ein. Drehen Sie nur den Oberkörper locker von einer Seite zur anderen.



Palmieren - Legen Sie die Handballen auf Ihre Augen und schalten Sie für eine Minute ab.

Nah und fern - Suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne und visieren Sie den Punkt einige ruhige Atemzüge lang an. Wechseln Sie dann auf einen Punkt in der Nähe. Legen Sie beispielsweise die Füße hoch, visieren Sie Ihre Zehen an und anschließend Ihren Daumen. Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einem Schlag, nämlich Augen trainieren und Durchblutung fördern.

Augenkreisen - Kreisen Sie langsam mit den Augen einige Male langsam im Uhrzeigersinn und wechseln Sie dann die Richtung. Wenn Ihnen diese Übung unangenehm ist, beginnen Sie mit Teilschritten: Schauen Sie zuerst einige Male hinauf und hinunter, dann nach rechts und links und nun schauen Sie von rechts unten nach links oben (diagonal), anschließend von links unten nach rechts oben. Lassen Sie sich dabei Zeit. In der Kinesiologie werden so beide Gehirnhälften aktiviert.

✓ Bei der Arbeit am PC starren Sie dauernd auf eine Stelle. Das Auge jedoch liebt Abwechslung. Gucken Sie öfter mal aus dem Fenster, lassen den Blick schweifen.

! Machen Sie rechtzeitig Pausen und nutzen Sie die Übungen bevor Probleme auftreten. Sprechen Sie die Übungen gegebenenfalls mit Ihrem Arzt ab.