

COMPUTER

TCO'99, 03, 05, 06
 Tragbare Computer
 Media Displays
 Bildschirme
 Drucker
 Desktops
 Tastaturen

Tastaturen

 [ELNEM FREUND EMPFEHLEN](#)
 [DRUCKEN](#)
[ZURÜCK](#)


Unsere Tipps zu Computermaus

Funktion und Design

Wählen Sie eine Maus, deren Leistung und Funktionen an Ihre Arbeitsaufgaben angepasst sind.

Probieren Sie die Form der Maus vorher aus. Liegt die Maus gut in der Hand? Es gibt Mäuse für die linke und rechte Hand sowie Mäuse in verschiedenen Größen. Eine Variante zur Vermeidung einer einseitigen Arbeitshaltung ist das Arbeiten mit zwei Mäusen, eine für die rechte und eine für die linke Hand. Welche Größe ist für Sie die richtige? Auf dem Markt gibt es bis zu vier verschiedene Größen. Eine Maus mit Kabel oder eine kabellose Maus? Eine kabellose Maus ermöglicht eine beliebige Platzierung, rechts, links oder vor der Tastatur. Legen Sie die Maus aber auf alle Fälle direkt neben die Tastatur und auf gleiche Höhe mit ihr. Probieren Sie alle Varianten aus. Können Sie Hand und Finger auf der Maus ruhen lassen, ohne dass dadurch ihre Schreibarbeit gestört wird? Eine gute Arbeitshaltung ist ein gerades Handgelenk und eine halb geöffnete Hand, bei der der kleine Finger etwas niedriger als der Daumen liegt. Unterarm und Hand sollten auf dem Tisch ruhen und die Maus nahe an der Tastatur liegen. Sie sollten die Maustasten fast mit der ganzen Fläche der auf der Maus ruhenden Finger drücken können. Vermeiden Sie das Klicken nur mit den äußersten Fingerspitzen, da dies die Muskelspannung erhöht. Halten Sie auch Hand und Finger nicht lange Zeit in Bereitschaft für das nächste Klicken. Es gibt inzwischen auch Mäuse, die kurzzeitig leicht in der Hand vibrieren, um Sie daran zu erinnern, die Arbeitshaltung zu wechseln.

Programmieren Sie die Maustasten so, dass sie Ihren Bedürfnissen entsprechen, z.B. die Geschwindigkeit des Cursors.

Wenn Sie viel mit der Maus arbeiten, denken Sie daran, den Muskeln in Hand und Arm auch Ruhe und Abwechslung zu bieten. Legen Sie viele kurze Pausen ein, denn dadurch beugen Sie

Mehr Info

Die Anforderungen von TCO'99 für Tastaturen

- [Vollständiger Text](#) (pdf)

- [Umweltanforderungen](#) (pdf)

Hersteller

- [Weitere Informationen](#)

Tipps und Ratschläge

Anwenderhinweise für Tastaturen und Zeigergeräte

Welche Art von Tastatur, Computermaus oder sonstigem Zeigergerät sollte man wählen, und worauf sollte beim Schreiben geachtet werden?

- [Anwenderhinweise für Tastaturen und Zeigergeräte](#)
 - [Unsere Tipps für die Tastatur](#)
 - [Unsere Tipps zu Computermaus](#)
 - [Hinweise für Anwender zur Körperhaltung](#)



The Ratgeber

Wir haben Ratschläge und Erfahrungen über Arbeitsplätze und die von uns verwendete Büroausstattung gesammelt.

[Klicken Sie Hier](#) (popup)



unnötiger Ermüdung der Muskeln sowie Schmerzen und Steifheit, dem so genannten „Mausarm“ vor. Achten Sie darauf, die Ellenbogen nahe am Körper zu halten, sowohl bei der Arbeit mit der Tastatur als auch mit der Maus.

Die wichtigste Frage ist jedoch, ob Sie die Maus tatsächlich so häufig, so lange und so intensiv verwenden müssen. Viele mit der Maus ausgeführte Funktionen, können direkt über die Tastatur eingegeben werden. Denken Sie daran, dass intensives und häufiges Doppelklicken mit der Maus einen Risikofaktor für Belastungsschäden darstellt. Arbeiten Sie abwechselnd mit der rechten und der linken Hand und testen Sie verschiedene Zeigegeräte. Lernen Sie auch die wichtigsten Tastatur-Kurzbefehle. Deren Vorteil liegt darin, dass Sie eine gleichmäßigere Arbeitshaltung für beide Arme erhalten. Oftmals lässt es sich direkt über die Tastatur sogar schneller und leichter arbeiten.

Alternativen zur Computermaus

Eine Alternative zur Computermaus ist das so genannte „zentriert angebrachte Zeigegerät“, z.B. ein Trackball oder ein Touchpad mit verschiedenen Funktionstasten. Diese befinden sich vor der Tastatur und ermöglichen eine gleichmäßigere Verwendung von Händen und Fingern. So verteilen Sie die Muskelarbeit symmetrischer und können leichter eine gerade Arbeitshaltung vor der Tastatur mit den Ellenbogen nahe am Körper beibehalten. Probieren Sie verschiedene Lösungen mit zentral angebrachten Zeigegeräte aus. Stellen Sie die Funktionen passend zu Ihrer Arbeitsweise ein, so dass Ihnen die Arbeit leicht von der Hand geht. So können Sie beispielsweise eine Taste mit der „Doppelklickfunktion“ belegen, um so das Doppelklicken auf nur einen Tastendruck zu reduzieren.



Bei Fragen zu Tastaturen?

Kontaktieren Sie mich,

Lars Waller

lars.waller@tco.se

Zertifiziertes Produkt suchen
Klicken Sie hier