

## Merkblatt Mikroskop Arbeitsplatz

Um Beschwerden beim Mikroskopieren zu vermeiden, helfen folgende Massnahmen:

- Höhenverstellbaren Laborarbeitsstuhl mit Rückenlehne verwenden. Unteren Rücken an Lehne abstützen
- Auf gute Abstützung der Füsse achten, bei Bedarf Fussstütze verwenden
- Nahe an der Arbeitsfläche sitzen
- Nicht an Kanten anlehnen oder abstützen
- Schultern entspannt halten, Ellbogen körpernah locker hängen lassen
- Neutrale, entspannte Haltung von Armen und Handgelenken, Position der Hände wie beim Handschütteln
- Arbeitsstuhl, Werkbank und Mikroskop so einstellen, dass eine aufrechte Kopfhaltung ermöglicht wird und Unterarme waagrecht auf dem Tisch abgestützt werden können
- Mikroskop nahe an die Tischkante stellen, um Kopfvorhalte zu verhindern
- Verstellbare Okulare nutzen oder Mikroskop auf eine 30° Rampe montieren, um einen angenehmen Blickwinkel zu ermöglichen
- Mikroskope regelmässig reinigen und warten lassen
- Arbeit am Mikroskop über den ganzen Tag verteilen und wenn möglich auf verschiedene Personen verteilen
- Regelmässig kurze Pausen machen: alle 15 Minuten Augen schliessen oder auf etwas in der Ferne fokussieren. Alle 30-60 Minuten aufstehen, dehnen und bewegen
- Repetitives Drehen an Stellschrauben vermeiden.

Weitere Informationen: Entspannt arbeiten am Mikroskop. Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Suva Broschüre Bestellnummer 84024.d [download](#)



ETH Zürich  
Sicherheit, Gesundheit und Umwelt (SGU)  
Arbeitsmedizin

arbeitsmedizin@ethz.ch  
[www.sicherheit.ethz.ch](http://www.sicherheit.ethz.ch) →  
Stand: 23.09.2024