

MODERNE INFORMATIONSTECHNIK

A 58959 - Einzelpreis EUR 7,50

Das Magazin für Ausbildung, Weiterbildung und Beruf



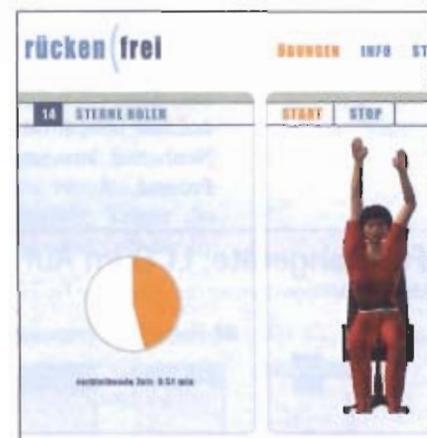
IT – INHALT

6/2005

- IT – NEWS – Fernsehgeräte: Schlank ist in 4
- IT – NEWS – Talentierte deutsche Nachwuchsinformatiker 5
- IT – PROFESSIONAL – So werden Ideen an jedem Ort greifbar 7
- IT – TRADE FAIR – Gedruckte Elektronik ermöglicht Verknüpfung mit Computer 8
- IT – TASK 'N' TEST – IT-English 9
- IT – NEWCOMER – Anwendungsentwicklung, Teil 12 11
- IT – NEWS – Bafög: Kräftige Finanzspritze 13
- IT – LAW & JUSTICE – 14
- IT – INQUEST – Weniger Stromverbrauch mit Standby-Label 15
- IT – COMMUNICATION – Geschäftsbriefe – stilistische Feinheiten ... 16
- IT – TASK 'N' TEST – Memory 18
- IT – TASK 'N' TEST – Prüfungsaufgaben 19
- IT – TASK 'N' TEST – Aufgaben zur Wirtschafts und Betriebskunde 21
- IT – TASK 'N' TEST – Gitterrätsel 22
- IT – NEWS – Datenrettung in Sekundenschnelle 24
- IT – MARKET / APPLICATION – Web-Groupware ermöglicht Online-Umfragen 27
- IT – SCIENTIFIC – Grid Computing 28
- IT – SAFETY&HEALTH – Gesund arbeiten am PC / Gymnastik-Software 30
- IT – SOLUTIONS – Gitterrätsel / Prüfungsaufgaben 31
- IT – SOLUTIONS – Memory / Anwendungsentwicklung, Teil 12 33
- IT – STRAIGHT TIP – www.ummelden.de / Konstante Zinsen für Bausparer 34
- IT – ENVIRONMENT / NATURE – Computer nach dem Vorbild der Natur 35
- IT – DEVELOPMENT – Einchecken mit dem Fingerabdruck 36
- IT – MUSIC – Hip Hop Germany 2005 / Stevie Wonder 37
- IT – CINEMA – Domino / Imaginary Heroes 38
- IT – SOCIETY – Marktstudie Logistikdienstleistungen / eCulture 41
- HUMOR / IMPRESSUM 42
- IT – NEWS – Digitale Unterhaltungselektronik im Dauerhoch 43



IT-Scientific – Von Blattläusen und Computern, Seite 29



IT-Safety & Health – Gesundheitsvorsorge direkt am Arbeitsplatz, Seite 30



IT-Development – Einchecken mit dem Fingerabdruck, Seite 36

Gesund arbeiten am PC

Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen in Nacken und Schultern – das sind Beschwerden, über die unter anderem Beschäftigte an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen klagen. Folgende Tipps der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) sollen deshalb Betroffenen helfen, ihren Arbeitsplatz optimal einzurichten.

- Ihr Bildschirm sollte nicht flimmern, damit Sie keine Kopfschmerzen bekommen beziehungsweise die Augen nicht tränen. Machen Sie dazu folgenden Bildschirm-Flimmertest: Schauen Sie 10 cm neben den Bildschirm und beobachten ihn, ohne die Augen auf den Bildschirm zu richten. Wenn Sie dabei ein Flimmern wahrnehmen, versuchen Sie, eine Bildwiederholfrequenz von 85 Hz einzustellen.
- Wann immer möglich, sollten Sie dunkle Schrift auf hellem Untergrund verwenden (Positivdarstellung). In der Negativdarstellung (helle Zeichen auf dunklem Untergrund) stören Spiegelungen das Erkennen der Bildschirmanzeige erheblich mehr als in der Positivdarstellung.
- Die Großbuchstaben auf dem Bildschirm sollten bei einem Schabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß sein. Falls erforderlich, korrigieren Sie die Schriftgröße beispielsweise durch Zoomen.
- Stellen Sie Ihren Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster auf. Verwenden Sie den Lichtschutz am Fenster, wenn Sie das Sonnenlicht blendet oder es die Bildschirmanzeige stört. Wenn Sie eine Arbeitsplatzleuchte nutzen, soll diese nur zusammen mit der Raumbeleuchtung eingeschaltet sein. So vermeiden Sie eine zu hohe Belastung Ihrer Augen durch ständige Anpassung an unterschiedliche Helligkeiten.

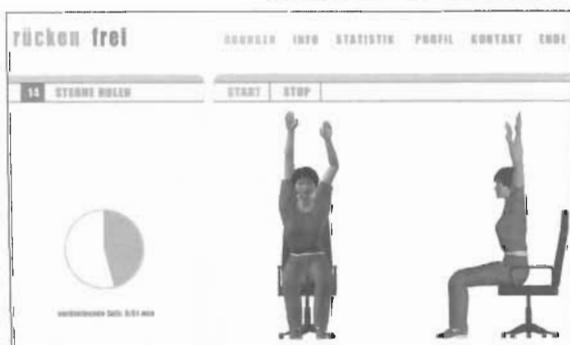
- Sitzhaltung: Setzen Sie sich normal auf Ihren Arbeitsstuhl und testen Sie Ihre Sitzposition: Ihre Oberarme sollten locker herabhängen und Ihre Unterarme sollten eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden. Ihre Sitzhöhe ist optimal eingestellt, wenn Oberarme und Unterarme einen Winkel von 90° oder mehr bilden. Auch Ober- und Unterschenkel sollen einen Winkel von 90° oder mehr bilden. Dabei soll es möglich sein, die Füße ganzflächig auf den Boden zu stellen. Hängen Ihre Füße in der Luft, kann Ihnen eine Fußstütze helfen.
- Versuchen Sie „dynamisch“ zu sitzen. Wenn Sie häufig Ihre Sitzhaltung ändern und zwischendurch öfter aufstehen, werden Ihre Bandscheiben weniger belastet. Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer abgestützt wird. Informieren Sie sich deshalb auch über die Verstellmöglichkeiten der Rückenlehnenneigung.
- Messen Sie doch einmal, wie groß der Abstand zwischen Ihren Augen und jeweils dem Bildschirm, der Vorlage und der Tastatur ist. Die Abstände sollen möglichst gleich sein und mindestens 50 cm betragen.
- Vor der Tastatur muss genug Platz zur Auflage der Hände vorhanden sein. Ihre Tastatur soll 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein, damit Sie Ihre Handballen in Eingabepausen immer mal wieder auf den Tisch legen können, sonst kann Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur verspannen. Achten Sie auch darauf, dass Ihr Bildschirm direkt auf dem Tisch steht, damit Ihre Augenhöhe über der obersten Bildschirmzeile liegt. Dadurch werden Verspannungen im Hals- und Nackenbereich vermieden. (ots)

Gymnastik-Software zur Gesundheitsvorsorge direkt am Arbeitsplatz

Mit einem neu entwickelten interaktiven Gymnastik-Programm „Rücken-frei“ sollen User ihren Bewegungsmangel direkt am Bildschirm ausgleichen können. Nach Angaben der Entwickler wird die Software bereits bei der Bayer CropScience GmbH am Standort Frankfurt auf 450 Bildschirmarbeitsplätzen eingesetzt. Das Programm ist so konzipiert, dass es an bis zu drei individuell

bestimmbaren Zeitpunkten Tag für Tag eigenständig zur Rückengymnastik auffordert. Dabei soll eine Übung jeweils nur rund zwei Minuten dauern, bei drei Übungszeiten pro Tag ergibt sich so ein Gesamtzeitaufwand von sechs Minuten. Zur Durchführung der Gymnastik braucht der User seinen Arbeitsplatz nicht verlassen. Auf dem Monitor zeigt der virtuelle „Gymnastiklehrer“ eine von zahlreichen unterschiedlichen Übungen vor, die man dann einfach mitmacht.

„Das Programm erinnert kontinuierlich daran, die Gegenposition zu unserer vorgebeugten Sitzhaltung einzunehmen“, so Eva-Maria Kolt, Physiotherapeutin und Mitentwicklerin von Rückenfrei. „Wechselnde Übungen zeigen, wie wichtig es ist, Becken und Brustkorb gegeneinander zu verschrauben, um dauerhaft beweglich zu bleiben. Das beeinflusst die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne positiv.“



„Sterne holen“ ist eine der Übungen, mit denen man direkt am Arbeitsplatz seinen Rücken stärken können soll (Bildquelle: Paul-Martin Kolt)

zu drei individuell