

Ergonomie am Arbeitsplatz

Gehören auch Sie zu den glücklichen Menschen, welche nach einem anstrengenden Tag erholt das Büro verlassen? Dann brauchen Sie den nachfolgenden Artikel nicht zu lesen. Die **Ergonomie** (Wissenschaft von den Leistungsmöglichkeiten und -grenzen des arbeitenden Menschen sowie von der optimalen wechselseitigen Anpassung zwischen dem Menschen und seinen Arbeitsbedingungen) beeinflusst unser Wohlbefinden sehr stark. Als Einstieg zum Thema empfehle ich Ihnen die **EKAS** (eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit). Diese bietet mit der EKAS-Box eine einfache Möglichkeit, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Büro schnell und praktisch in Angriff zu nehmen. Für externe Lösungen finden Sie im Internet unzählige Unternehmungen und Berater, welche sich Ihrem ergonomischen Wohl oder dem Ihrer Mitarbeitenden ebenfalls gerne annehmen.

Bürodrehstuhl

Es gibt einige Grundbedingungen, welche ein angenehmes Sitzen positiv beeinflussen. Dazu gehören eine aufrechte, entspannte Körperhaltung und eine Sitzeinstellung des Stuhles, welche die freie Durchblutung des Körpers gewährleistet. Ideal ist ein persönlicher Bürostuhl, welcher genau Ihren Anfor-

derungen entspricht. Testen Sie diesen Stuhl vor dem Kauf mehrere Stunden oder Tage. Es ist gut möglich, dass Ihr Körperbau einen andern Typ Stuhl braucht als Ihre Sitznachbarn. Wichtig ist ebenfalls, dass Sie vor dem Testen die Gebrauchsanweisung genau lesen. Moderne Bürodrehstühle bieten meistens Zusatzfunktionen, welche den heutigen, anatomischen Bedürfnissen Rechnung tragen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten und probieren Sie auch die gebotenen Alternativeinstellungen aus.

Die Armstütze sollte so eingestellt sein, dass der Arm im rechten Winkel abgestützt werden kann und die Tischplatte nur als Handstütze zum Schreiben dient. Somit vergrössert sich auch die nötige Distanz zum Bildschirm. Etwas anspruchsvoller wird es bei Arbeitsplätzen mit Jobsharing. Die renommierten Stuhlanbieter bieten auch für diese Situation gute Lösungen an. Sie empfehlen spezielle Modelle, welche beim Gesäss- und Kreuzpunkt optimal eingestellt sind und sich unter Berücksichtigung des Körpergewichts automatisch auf den Besitzer einstellen. Dies hat den Vorteil, dass die Mitarbeiter beim Arbeitsplatzwechsel nur die Höhe einstellen müssen und trotz einfachster Bedienung ein hoher Sitzkomfort

entsteht. Wenn nun der richtige Bürostuhl perfekt eingestellt ist, kann ja nichts mehr schief gehen. Oder doch? Der Stuhl ist bekanntlich nur für das Sitzen verantwortlich. Damit Sie sich beim Arbeiten wohl fühlen, muss demnach auch der Tisch die (Höhen-) Einstellungen des Stuhles berücksichtigen.

Tische

Moderne Bürotische lassen sich heute einfach und schnell in der Höhe einstellen. Sie ermöglichen mit kleinstem Aufwand das wechselnde Sitz- und Steharbeiten. Höhenverstellbare Tische haben den grundsätzlichen Vorteil, dass sie auch bei «nur» sitzender Tätigkeit genau den Bedürfnissen der Sitzenden angepasst werden können. Dies bedeutet, dass der Tisch sich der gewählten Stuhlhöhe anpasst und nicht umgekehrt! Denn ein gut eingestellter Stuhl ohne richtig eingestellte Tischhöhe entspricht nur der halben Miete. Bei Sitz-Stehtischen ist vor allem darauf zu achten, dass die minimale/maximale Höhe die Bedürfnisse kleiner und grosser Menschen berücksichtigt. Mit 68 bis 130 cm Tischhöhe kann davon ausgegangen werden, dass dies zutrifft. Dafür werden jedoch je 3 seitliche Teleskoprohre benötigt, um die erforderliche Stabilität zu erhalten. Wenn Sie



zudem ein Modell ohne mittlere Querstütze wählen, können Sie problemlos den Korpus unter dem Tisch platzieren. Und meines Erachtens ebenfalls wichtig, wählen Sie ein Modell mit programmierbarer Höhenanzeige. Somit entfällt nach der Grundeinstellung das ständige Nachjustieren. Zu den nützlichen Accessoires gehört ein sinnvoller Kabelkanal mit Kabelführung und wenn nötig ein Towerhalter. Wenn Sie nun auch noch einen Mehrfachstecker im Kabelkanal deponieren, können Sie alle Geräte direkt hinter dem Tisch anschliessen und der gewohnte Kabelsalat verschwindet praktisch ohne Aufwand. Einige Kabelkanäle sind zudem mit einem Distanzhalter unter die Tischplatte montiert. Somit können auf der ganzen Rückseite Kabel eingeführt werden und das Bohren von Löchern für den Kabeldurchlass entfällt ebenfalls. Lassen Sie mich auch noch etwas zur Tischplatte sagen. Es gibt belegte und beschichtete Platten. Der Hauptunterschied liegt in der Qualität. Während bei einem einfachen Büromöbel eine beschichtete Platte genügen mag, empfiehlt sich bei Tischplatten unbedingt die beidseitig belegte Variante. Dies ist zwar teurer, garantiert jedoch während Jahren eine schadhafte Oberfläche. Genau so wichtig sind auch sauber gerundete Tischkanten mit mindestens 2 mm Radius. Sie verhindern das unangenehme Einschneiden der Handflächen oder Gelenke beim Abstützen.

Erwähnen im Bereich Höhenverstellung möchte ich auch noch die immer öfters gewählten Klubtische, welche als Besprechungs- oder Pausentische in sitzender oder stehender Haltung genutzt werden können. Dank einer Gasfeder (analog Bürostuhl) lässt sich die Tischplatte innert Sekunden auf oder ab bewegen.

Während die Tischplatte je nach Belieben rund oder eckig gewählt werden kann, empfehle ich Ihnen bei der Bodenplatte eine runde Version. Somit können Sie die Stühle alleseitig hinstellen, ohne dass die Füsse anecken.

Bitte beachten Sie ebenfalls: Eine schwere (grosse) Bodenplatte bringt mehr Stabilität



auf den Boden, aber auch mehr Gewicht. Bleibt der Tisch in der Regel stehen, wählen Sie die schwere Platte.

Bitte absitzen

Setzen Sie sich nun entspannt auf den Stuhl an Ihren Bürotisch. Wenn der Bildschirm gerade vor Ihnen eine Distanz von zirka einer Armlänge aufweist, der obere Bildschirmrand eine Handbreit unter Ihrer Augenhöhe ist, zudem die Tastatur und Maus in einem Abstand von 10 bis 15 cm zur Tischkante entfernt sind, dann steht dem Start für das angenehme Arbeiten am Bürotisch fast nichts mehr im Wege.

Umfeld

Bisher haben wir nur die Ergonomie beleuchtet. Natürlich gibt es weitere wichtige Merkmale, welche Voraussetzung für ein angenehmes, stressfreies Arbeiten sind. Zum Beispiel die optimale Beleuchtung, die Bewegungsfreiheit im Raum, ein gutes Raumluftklima (Temperatur und Luftfeuchtigkeit) sowie eine entsprechende Schalldämmung. Die Liste ist also nicht abschliessend, sondern als Denkanstoss bei der Planung gedacht. Die eingangs erwähnte EKAS-Box ist eine gute Basis für ein gesundes stressfreies Arbeiten im Büroalltag.

Zusammenfassung

Ergonomie am Arbeitsplatz ist sehr persönlich. Es gibt keine mathematischen Lösungen. Es gibt jedoch Grundsätze, Empfehlungen und Lösungsansätze welche das regelmässige Arbeiten am Bürotisch äus-



serst positiv begünstigen. Ich empfehle Ihnen folgendes Vorgehen:

- Stellen Sie zuerst Ihren Stuhl und Tisch den Möglichkeiten entsprechend für Sie ein.
- Deponieren Sie die Arbeitsunterlagen, Dokumente und Hilfsmittel bedürfnisgerecht.
- Vermeiden Sie Störfaktoren wie schlechte Beleuchtung, ungünstiges Raumklima, unangenehme Nebengeräusche usw.
- Achten Sie darauf, Stolperfallen zu vermeiden.
- Nehmen Sie sich in einer 2. Phase Zeit, Ihren Arbeitsplatz sorgfältig zu analysieren.
- Erstellen Sie einen Raster und schreiben Sie alles auf, was Ihnen für ein angenehmes und stressfreies Arbeiten wichtig ist.
- Vergleichen Sie nun die Notizen mit der Ist-Situation.
- Probieren Sie die einfachen (vielleicht sogar kostenlosen) Möglichkeiten sofort aus, budgetieren Sie Verbesserungen. Bleiben Sie gesund.

satech
INNOVATION & TECHNIK

Satech Produkte GmbH
Am Bach 1
6072 Sachseln
www.satech.ch

Quellenangabe: www.ekas-box.ch