

## 2.3.2.1 Organisatorische Einrichtung des Arbeitsplatzes

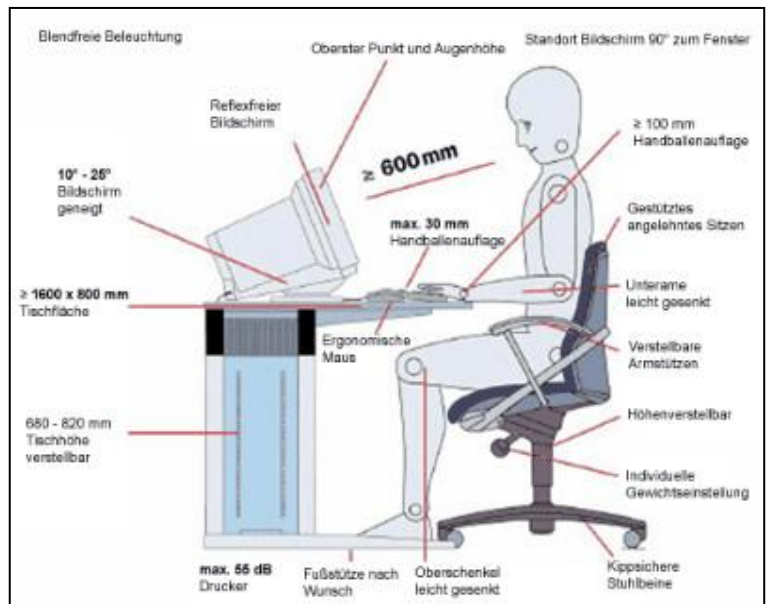
### Teilkriterien für ALS

- Macht je zwei konkrete Aussagen zur Einrichtung des Arbeitsplatzes und zur Körperhaltung
- Macht zwei konkrete Aussagen zu schwerfälligen Arbeitsabläufen
- Legt anhand der betrieblichen Gegebenheiten nachvollziehbare Hindernisse gegen eine optimale Einrichtung dar

### Einrichtung des Arbeitsplatzes

Die Empfehlung bezüglich Einrichtung von Tisch und Stuhl ist wie folgt:

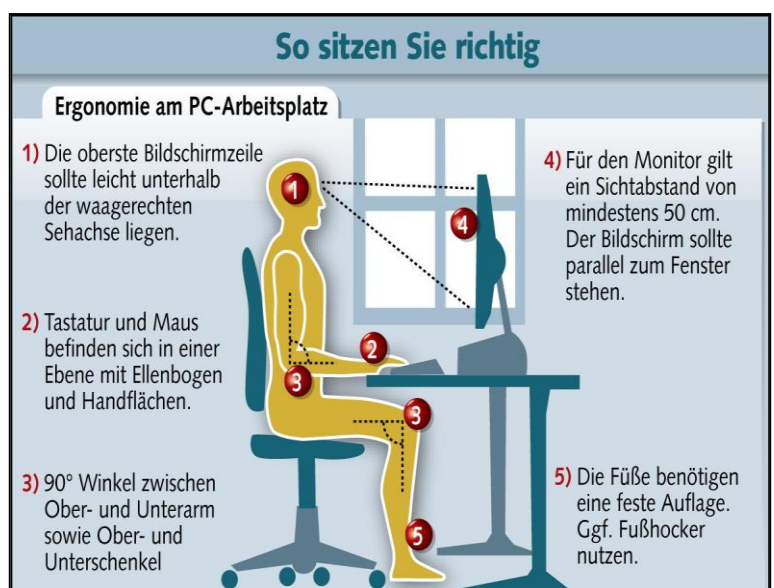
- Bürotisch sollte mindestens 160 cm breit und 80 cm tief sein. (Tiefe hängt von verwendetem Monitor ab → sollte nicht über den Tisch hinausragen)
- Der Bürotisch sollte über ausreichende Ablageflächen verfügen.
- Der Bürodrehstuhl sollte gepolstert, leicht beweglich, kippstabil und höhenverstellbar sein.
- Die Lehne sollte höhen- und neigungsverstellbar sein und sich beim Zurücklehnen an den Sitzwinkel anpassen.



### Die gute Sitzhaltung

Die ideale Haltung am Schreibtisch wird wie folgt bestimmt:

- Unterarme sollten flach auf den Schreibtisch gelegt werden.
- Von hier ausgehend, sollte der Stuhl so eingestellt werden, dass bei aufrechtem Rücken der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel  $90^\circ$  beträgt und die Oberschenkel, ausgehend vom Gesäss, leicht abfallen. Die Füße müssen dabei fest auf dem Boden stehen.
- Diese Haltung wird im Zweifelsfall nur mit einem höhenverstellbaren Tisch erreicht.



## 2.3.2.1 Organisatorische Einrichtung des Arbeitsplatzes

---

### Schwerfällige Arbeitsabläufe

Bei schwerfälligen Arbeitsabläufe sind folgende Massnahmen ratsam einzuhalten:

Man sollte öfters eine kurze Pause machen. Mehrere kurze Pausen haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Pausen. Auch sollte man versuchen, sich körperlich und mental zu entspannen, zum Beispiel durch Dehn- und Lockerungsübungen.

Ausserdem wird einem dazu geraten, öfters vom Bildschirm weg in die Ferne zu schauen. Die Entfernung sollte mindestens sechs Meter betragen. Dies dient insbesondere zur Erholung der Augen.