

## Ergonomie des Arbeitsplatzes

### 2.3.3.1

ICH BETRACHTE MEINEN ARBEITSPLATZ MIT TISCH, STUHL UND ARBEITSGERÄTEN, WIE Z.B. DEM BILDSCHIRM. DARAUS WÄHLE ICH DREI EINRICHTUNGSGEGENSTÄNDE. DIESE ANALYSIERE ICH NACH DREI SELBSTGEWÄHLTEN GESICHTSPUNKTEN, DIE ICH MIT EIGENEN WORTEN BENENNE. MEINE BEWERTUNG ZU DEN GESICHTSPUNKTEN SOWIE MÖGLICHE VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE STELLE ICH SCHEMATISCH UND MIT EIGENEN WORTEN DAR.

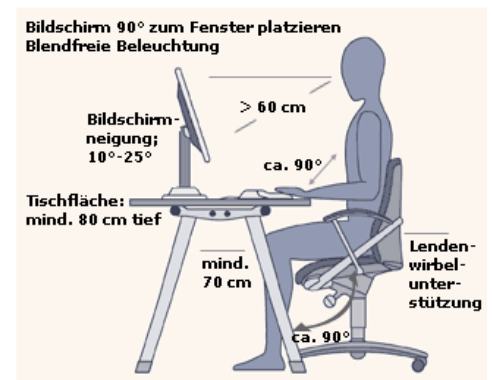
### **Was versteht man unter Ergonomie?**

Ziel der Ergonomie ist die Schaffung geeigneter Ausführungsbedingungen für die Arbeit des Menschen, die Nutzung technischer Einrichtungen und Werkzeug und das Personal vor gesundheitlichen Schäden auch bei langfristiger Ausübung einer Tätigkeit zu schützen

### **Bildschirmarbeit**

Bei der Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen gibt es von der Beleuchtung her zwei Probleme: Spiegelungen und Helligkeitsunterschiede. Computer, Tastatur und Maus müssen in der richtigen Höhe installiert werden. Dabei gilt zu beachten:

- Der obere Rand des Bildschirm liegt auf oder leicht unter Augenhöhe
- Der Bildschirm steht senkrecht oder ist leicht nach vorn geneigt.
- Die optimale Sehdistanz beträgt rund 60 cm.
- Tisch und Stuhlhöhe so einstellen, dass die Unterarme beim Tippen waagrecht gerichtet sind.
- Die Maus braucht eine Matte und genügend Platz für die Bedienung.



### **Sitzen**

Hohe Beanspruchung des Kopfes, führt zu Kopf- und Rückenschmerzen. Die Ursache dafür liegt oft in einer falschen Sitzposition, oder Büromöbeln die sich nicht den individuellen Bedürfnissen anpassen lassen. Ergonomisch eingestellte Stühle haben z.B. zwischen der Vorderkante des Sitzes und der Kniekehle einen Abstand von bis zwei Fingerbreiten, um die Beweglichkeit des Unterschenkels nicht einzuschränken. Ausserdem sollte jeder Bürostuhl eine Rückenlehne haben. Diese ist wichtig für die Entspannung und dient als Stütze für das Becken.

**Beleuchtung**

Gutes Licht ermöglicht eine gute Sicht. Schlechte Beleuchtungsverhältnisse können die Ursache sein für müde, brennende oder tränende Augen und Augenflimmern.

Das Sonnenlicht sollte von der Seite hereinkommen, damit es nicht direkt auf den Bildschirm oder auf die Augen scheint.

**Geräusche und Lärm**

Lärm, wie z.B. bei einer Baustelle, oder bei einer Autobahn, kann sehr lästig sein oder im Extremfall sogar das Gehör schädigen, daher sollte man den lieber vermeiden.

