

## 2.3.3.1 Ergonomie des Arbeitsplatzes

### Was versteht man unter Ergonomie?

Die Ergonomie beschäftigt sich mit der Gestaltung von Arbeit und Produkten, welche an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen des Menschen angepasst werden müssen.

Es gibt gesetzliche Vorschriften, die für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sorgen:

- die Vermeidung von Unfällen durch die menschengerechte Arbeitsgestaltung
- die Vermeidung von Gesundheitsschäden durch Berücksichtigung der menschlichen Eigenschaften.

### Ergonomische Gesichtspunkte

#### Bildschirmarbeit

Bei der Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen gibt es von der Beleuchtung her zwei Probleme: Spiegelungen und Helligkeitsunterschiede. Optimal ist eine Beleuchtung mit einem Indirekt-Anteil von der Decke. Auch spezielle Rasterleuchten sind gut geeignet. 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 Bewegungsapparats führt zu Kopf- und Rückenschmerzen. Die Ursache dafür liegt oft in einer falschen Sitzposition, oder Büromöbeln die sich nicht den individuellen Bedürfnissen anpassen lassen. Ausserdem spielt der Mangel an Bewegung genauso eine Rolle wie eintönige Bewegungsabläufe.

Ergonomisch eingestellte Stühle:

- Die Höhe der Vorderkante des Sitzes ist gleich hoch wie die Länge des Unterschenkels.
- Zwischen der Vorderkante des Sitzes und der Kniekehle besteht ein Abstand von bis zwei Fingerbreiten, um die Beweglichkeit des Unterschenkels nicht einzuschränken.
- Die Rückenlehne 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.

#### Geräusche und Lärm

Sie können lästig sein oder im Extremfall sogar das Gehör schädigen, daher gilt es sie zu vermeiden.

## **Raumklima**

Ursachen von Verunreinigungen sind zu vermeiden:

- Rauchfreie Räume
- Keine formaldehydhaltigen Spanplatten oder Möbel (stechend riechendes Wasser)
- Keine lösungsmittelhaltigen Farben, Reinigungsmittel und Sprays

## **Arbeitsplatzanalyse**

Bei der Arbeitsplatzanalyse wird überprüft ob z. B. gesundheitliche Gefährdungen bestehen und es werden die erforderlichen Massnahmen zur Verbesserung festgelegt. Die Mitarbeiter werden des Weiteren geschult und die Wirksamkeit der Änderungen wird überprüft.