

ERGONOMIE am ARBEITSPLATZ – leicht gemacht

- Langes Sitzen am Schreibtisch bedeutet eine hohe Belastung für den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule; durch falsche Haltung können schmerzhafte Muskelverspannungen entstehen.
- Diese Verspannungen in Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur können über einen längeren Zeitraum zu Unwohlsein, starken Schmerzen, Haltungsschäden und daraus resultierenden Arbeitsausfällen führen.
- Eine ergonomisch richtige Haltung (richtiges Sitzen) am Schreibtisch kann das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit wesentlich steigern.

Richtiges Sitzen:



- 1 Oberste Bildschirmzeile soll leicht unterhalb der waagrechteten Sehachse liegen = leicht schräg nach unten schauen. Abstand zum Bildschirm mindestens 50 cm
- 2 Ober- und Unterarm im 90° Winkel, Arme sollen nicht „lose“ nach unten hängen sondern benötigen eine Armlehne als Stütze
- 3 Nackenverspannungen durch langes Ablesen von seitlich abgelegten Unterlagen vermeiden. Diese sollen zwischen Tastatur und Bildschirm platziert werden
- 4 Tastatur und Maus sollen sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen befinden
- 5 Ober- und Unterschenkel im 90° Winkel, Füße sollen fest am Boden stehen

Laut Europäischer Richtlinie 90/260/EWG sind Unternehmen gesetzlich verpflichtet, sicherzustellen, dass Ihre Mitarbeiter sicher und komfortabel arbeiten.

Haben Sie Fragen?
Wir beraten Sie gerne .

Lösungen für ergonomisch richtiges Sitzen:

1 Richtige Sichthöhe:



Viele Tische sind geringfügig höhenverstellbar. Falls nicht ausreichend empfehlen wir passende Bildschirmträger oder variable Schwenkarme um den Bildschirm auf die richtige Sichthöhe anzupassen.

2 Arme brauchen eine Auflage:



Viele Nackenverspannungen entstehen deshalb, weil die Arme beim Sitzen am Bürodrehstuhl keine Auflage haben. Höhenverstellbare Armauflagen bieten die erforderliche Unterstützung. Drehstühle mit möglichst vielen Einstellmöglichkeiten, in Verbindung mit einem individuell passenden Sitz, verbessern weiters die Sitzhaltung.

3 Blick nach VORNE, nicht seitlich:



Ein ergonomisches Schreibpult zwischen Tastatur und Bildschirm kann Nackenspannungen vermeiden, da der Blick beim Arbeiten nicht zur Seite sondern nach VORNE zum Bildschirm gerichtet ist.

4 Handgelenk nicht abknicken:



Handgelenkauflagen passen sich dem Handgelenk an und verhindern das Abknicken des Handgelenks. Dadurch wird die natürliche Handposition gefördert.

5 Füße fest am Boden:



Die Füße sollen fest am Boden stehen, damit der untere Rücken entlastet, und die Blutzirkulation verbessert wird. Sollten der Schreibtisch und Bürodrehstuhl nicht so anzupassen sein, dass dies gewährleistet ist, wird die Verwendung einer Fußstütze empfohlen.