

## Überblick zu Ergonomie im Büro

### Allgemeines

#### Ergonomie bedeutet

<i>Humanität</i>	<i>Wirtschaftlichkeit</i>	<i>Sicherheit</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung ergonomischer Arbeitsmittel und Arbeitsplätze in Abhängigkeit der Fähigkeiten und Eigenschaften des Menschen</li> <li>• Einsatz der Menschen nach Ausbildung, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl der geeigneten Arbeitsmittel</li> <li>• Optimierung der Arbeitsabläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergonomische Gestaltungslösungen leisten einen Beitrag zur verbesserten Arbeitssicherheit</li> </ul>

#### Ergonomie unterstützt Lösungen für

<i>Körperliche Belastungen</i>	<i>Physikalische Belastungen</i>	<i>Psychische Belastungen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlbelastung des Bewegungsapparats</li> <li>• Sehstörung durch Überlastung der Augen</li> <li>• manuelles Heben, Halten, Tragen und Bewegen von Lasten</li> <li>• Körperzwangshaltungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lärm</li> <li>• Vibration</li> <li>• Klima</li> <li>• Staub</li> <li>• Beleuchtung</li> <li>• Gefahrstoffe</li> <li>• Biostoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungsverhalten</li> <li>• Arbeitsorganisation</li> <li>• Soziale Beziehungen</li> <li>• Zeitdruck</li> <li>• Kundenkontakt</li> </ul>

#### Ergonomie für menschengerechte Gestaltung der Arbeit

<i>Gesundheit fördern</i>	<i>Krankheit verhindern</i>	<i>Effizienter Arbeiten</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch Vermeidung von Fehlbelastungen (Unter- und Überforderung)</li> <li>• durch körpergerechte Arbeitshaltungen und geeignetem Körpertraining</li> <li>• durch den Einsatz von Transportmitteln und ergonomischen Maschinen, Geräten und Hilfsmitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erschöpfung vorbeugen</li> <li>• Schmerzen vermeiden</li> <li>• Lebensqualität erhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhung der Produktivität</li> <li>• ältere Beschäftigte können ihren Beruf länger ausüben und stehen mit ihrem Fachwissen zur Verfügung</li> <li>• Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit</li> </ul>

## Konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der Ergonomie an Büroarbeitsplätzen

- Auf die richtige Einstellung des Stuhls (u.a. Sitzhöhe, Sitztiefe) achten
- Auf die richtige Aufstellung (u.a. Abstand, Höhe, Ausrichtung) und Einstellung (u.a. Hintergrundfarbe, Schriftgröße des Bildschirms) achten
- Auf ausreichende blendfreie Beleuchtung achten; Schreibtischleuchten vermeiden
- Tätigkeiten wie z.B. Telefonate, wenn möglich, nicht sitzend ausführen, ggf. hierzu Höhenverstellung des Schreibtisches nutzen
- Für ausreichende Lüftung sorgen
- Für an die aktuelle Tätigkeit angemessene Temperaturen sorgen; Zugluft vermeiden
- Unnötige Lärmquellen im Büro, insbesondere bei konzentrierten Arbeiten, vermeiden

