

Was ist Ergonomie?

Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Sie zielt darauf ab, die Arbeitsbedingungen den Menschen anzupassen. Als Teil der Arbeitswissenschaft ist ihr Hauptanliegen der individuelle Gesundheitsschutz. Es sind alle Komponenten eines Arbeitsplatzes einschließlich der Arbeitsabläufe zu beachten.

Griechisch:
érgon = Arbeit, Werk
nómos = Gesetz

Das Ziel: Arbeitsplätze zu schaffen, an denen sich optimale Ergebnisse erzielen lassen und an denen sich die Menschen gleichzeitig wohlfühlen, gesund bleiben und ihre Potentiale entfalten können.

Unsere Tipps für ein gesünderes Arbeitsleben

- ✓ Parken Sie etwas entfernt von Ihrer Arbeitsstelle und gehen ein paar Schritte zu Fuß
- ✓ Nutzen Sie die Treppe, anstatt den Aufzug zu nehmen
- ✓ Achten Sie auf eine ergonomische Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes und darauf, dass alles korrekt auf Sie eingestellt und abgestimmt ist
- ✓ Zwischenmahlzeit: Obst und Gemüse statt Schokoriegel
- ✓ Stehen Sie öfters mal auf, erledigen Sie zum Beispiel Telefonate im Stehen
- ✓ Mittags: Essen Sie nicht nebenbei, sondern nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Vermeiden Sie Fastfood
- ✓ Machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang
- ✓ Trinken Sie tagsüber ausreichend – die Empfehlung liegt bei 1,5 – 2 Liter (zum Beispiel Tee, leichte Fruchtschorle oder Wasser)
- ✓ Grünpflanzen verbessern das Raumklima, schlucken Lärm und filtern Staub
- ✓ Lüften Sie regelmäßig
- ✓ Entspannen Sie Ihre Augen, indem Sie bewusst blinzeln und den Blick in die Ferne schweifen lassen
- ✓ Machen Sie zwischendurch kleine Dehnungsübungen

Achten Sie auch außerhalb Ihrer Arbeitszeit auf eine gesunde Lebensführung: genügend Schlaf, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft und Entspannungsphasen.

Warum Arbeitsplatzgestaltung?

18 Millionen Deutsche verbringen Ihren Arbeitsalltag im Büro. Die kaufmännisch-verwaltenden Berufe verzeichnen mittlerweile die größte Zahl von krankheitsbedingten Ausfalltagen.

Typisch sind Kopfschmerzen, Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, Handgelenksentzündungen, uvm. Augenbeschwerden und Probleme durch psychische Belastungen nehmen zu.

Umso wichtiger ist es, den Bildschirmarbeitsplatz so zu gestalten, dass er der Arbeit des ganzen Menschen gerecht wird; sein Wohlbefinden, seine Persönlichkeit, seine Gesundheit und letztlich auch seine Leistungsfähigkeit fördert.

Wir sitzen ca.
80.000
Std. in unserem Berufsleben

Ungefähr
80%
aller Deutschen leiden an Rückenschmerzen

Positive Effekte von ergonomisch eingerichteten Arbeitsplätzen:

- ✓ verbessertes Wohlbefinden
- ✓ mehr Leistungsbereitschaft
- ✓ erhöhte Motivation
- ✓ mehr Leistungsfähigkeit
- ✓ anhaltende Gesundheit
- ✓ mehr Lebensfreude
- ✓ gesteigerte Lebensqualität
- ✓ Gute Arbeit! ☺

Wir beraten Sie ausführlich, zeigen Ihnen eine große Produktauswahl in unserer Ausstellung und finden gemeinsam mit Ihnen Ihre optimale Arbeitsplatzgestaltung. Sprechen Sie uns an!

Bürocenter Butzbach

Andreas Chrometz & Annette Klaus GbR

35510 Butzbach / Nieder-Weisel
Zum Bahnhof 12

Telefon 06033 / 16017 und 16817
Telefax 06033 / 16010
E-Mail info@buerocenter-butzbach.de

www.buerocenter-butzbach.de

Bürocenter Butzbach

Freundlich. Kompetent. Zuverlässig.



Ergonomie am Arbeitsplatz

Wir beraten Sie kompetent und individuell, damit Sie sich an Ihrem neuen Arbeitsplatz wohlfühlen und effizient arbeiten können.



Gesunde Arbeitsumgebung: Entspannt und produktiv am Arbeitsplatz!

Etwa 18 Millionen Bildschirm- und Büroarbeitsplätze gibt es derzeit in Deutschland. Rund 50% der Erwerbstätigen arbeiten zwischen Bildschirm, Tastatur, Telefon und Drucker - Tendenz: steigend.

Bei der Arbeit an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen wirken körperliche, visuelle und psychische Belastungen auf uns. Ob diese Auswirkungen haben, hängt vom Zusammenspiel verschiedener Faktoren ab, wie zum Beispiel Art der Tätigkeit, Gestaltung des Arbeitsplatzes oder der Ablauforganisation.

Arbeitsplatzgestaltung

Nur eine ganzheitliche Gestaltung der Arbeit kann das körperliche, seelische und psychische Wohlbefinden nachhaltig fördern. Dadurch wird sie dem Menschen gerecht, fördert sein Wohlbefinden, seine Persönlichkeit und letztendlich auch seine Leistungsfähigkeit.

Auf dem Schreibtisch

Eine ergonomische Anordnung und Ausrichtung der Arbeitsmittel hat nicht nur Einfluss auf die Gesundheit des Mitarbeiters, sondern auch auf die Qualität der Arbeitsabläufe.



Digitale Vermessung

Jeder wünscht sich einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz. Niemand will die eigene Gesundheit gefährden, seine Arbeitsfähigkeit und persönliche Lebensqualität verlieren.



Die Vorteile für Unternehmen und Arbeitnehmer liegen auf der Hand: Verlässliche Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, Erhalt von Know-how und natürlich größere Zufriedenheit, sprich Motivation.

Zudem fordert der Gesetzgeber mit dem „Arbeitsschutzgesetz“ und der „Verordnung über Arbeitsstätten“ einen besonderen Schutz für Arbeitnehmer. Ein zentrales Thema ist dabei die Sicherung von Gesundheit und körperliche Unversehrtheit und das Abwenden von Gefahren.

Arbeitstische

Die Empfehlung lautet: „Sitz-Steh-Dynamik“. Der Wechsel der Arbeitshaltung zwischen Stehen und Sitzen, zum Beispiel durch höhenverstellbare Schreibtische, bringt viele Vorteile wie Entstauung / Entlastung der Blutgefäße, Anstieg der Sauerstoffversorgung und der Durchblutung, Kräftigung der Muskulatur, Stabilisierung und Stärkung des Skelettsystems, uvm.



Bürostühle

Moderne, ergonomische Büroarbeitsstühle erlauben wechselnde Sitzpositionen, stützen dabei permanent die Wirbelsäule vor allem im Lendenwirbelsäulenbereich und beugen so Muskelermüdungen und einseitiger Belastung der Wirbelsäule vor.



Optimierung und Gestaltung des Arbeitsraumes

Ziel bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsumgebung ist es, die eigentliche Tätigkeit mit Ihren speziellen Anforderungen bestmöglich zu unterstützen. Deshalb müssen für eine optimale Gestaltung auch folgende Komponenten berücksichtigt und aufeinander abgestimmt werden:

Verkehrswege / Bewegungsraum

Für wechselnde Arbeitshaltungen und -bewegungen ist ausreichend Stell- und Bewegungsfläche vorzusehen. Aber auch Funktionsflächen, für zum Beispiel Fenster und Türen und die Breite der Verkehrswege, abhängig von der Nutzer-Anzahl des Raumes, spielen eine Rolle.



Raumklima / Luftfeuchtigkeit



Das richtige Raumklima trägt entscheidend zum Wohlbefinden im Büro bei. Bei der Planung neuer Räume kann dies durch Be- und Entlüftungsanlagen realisiert werden. Bei vorhandenen Büroräumen können zum Beispiel mobile Geräte zur Luftverbesserung beitragen.

Lärmschutz

Lärm im Büro kann die Leistung um bis zu 20% verringern. Durch verschiedene Maßnahmen, wie zum Beispiel schallschluckende Trennwände oder das Verlegen von textilem Bodenbelag, kann die Akustik verbessert werden.



Beleuchtung / Lichteinfall



Rund 90% der Ermüdungserscheinungen kommen durch Überbeanspruchung der Augen. Der Arbeitsplatz benötigt ausreichend Licht und eine korrekte Anordnung zum Tageslicht, die ein blendfreies Arbeiten ermöglicht.

Raumgestaltung

Einen wesentlichen Einfluss auf die Wirkung eines Raumes üben Farben und Materialien aus. Schon kleine Veränderungen, wie Bilder an den Wänden oder Grünpflanzen, können den Arbeitsraum positiv verändern.



Mit HUMEN bieten wir, in Zusammenarbeit mit dem IGR e.V., eine unkomplizierte Durchführung, Visualisierung und Dokumentation von Ergonomie-Analysen an Büroarbeitsplätzen und vergleichbaren Einrichtungen.

Mit HUMEN können tatsächlich alle Büroarbeitsplätze nach ergonomischen Gesichtspunkten analysiert und bewertet werden. Dies gilt natürlich auch für vergleichbare Arbeitsplätze zum Beispiel im Labor oder in der Fertigung.