SIGNUM GRUPPE

# Arbeitsschutz Newsletter

## Ergonomie am (Bildschirm-) Arbeitsplatz

Zahlreiche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer arbeiten täglich in Positionen, die mit wenig Bewegungen verbunden sind. In erster Linie betrifft dies Beschäftigte an Büro- bzw. Bildschirmarbeitsplätzen. Umso wichtiger ist es demnach, die Belastungen auf das Muskel und Skelettsystem so gering wie möglich zu halten, um übermäßigen Verschleiß und damit verbundene Erkrankungen zu vermeiden. Grundsätzlich gilt, dass am Arbeitsplatz eine gesunde Grundhaltung eingenommen werden muss.

Ellenbogen, Becken und Knie sind auf annähernd 90° einzustellen und der Blick sollte, wie im Beispiel gezeigt, ca. um 30° nach unten geneigt werden, damit die Halswirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung ist. Die Armlehnen sind auf Höhe der Tischplatte einzustellen, damit die Ellenbogen hier abliegen können. Bei kleineren Beschäftigten, bei denen die Füße in der Luft „baumeln“, wenn die Ellenbogen entsprechend eingestellt sind, ist eine Fußstütze in passender Höhe zu ergänzen. Zuletzt ist die Rückenlehne so einzustellen, dass der Oberkörper mit einem leichten Gegendruck nach hinten geneigt werden kann. Gute Bürostühle haben hier eine Einstellmöglichkeit um die Federspannung entsprechend anzupassen. Es ist wichtig, diese fest genug einzustellen, dass sie in der Lage ist, den Rücken in der geraden Haltung ausreichend zu stützen. Auf dieser Idealposition aufbauend gilt: „Die richtige Sitzposition ist die nächste“ Es ist also darauf zu achten, dass ein dynamisches Sitzen, möglichst im Wechsel mit Tätigkeiten im Stehen und Gehen ermöglicht wird. Ideal in diesem Zusammenhang ist ein elektrisch höhen-verstellbarer Schreibtisch, weil so ein fortwährender Wechsel der Körperhaltungen möglich ist.

Nicht nur Büroarbeitsplätze erfordern eine Passende ergonomische Einstellung.

Auch Montagearbeitsplätze in der Industrie sind so einzurichten, dass die Muskel und Skelettbelastungen der Mitarbeiter so gering wie möglich gehalten werden. Dazu werden drei sog. „Greifräume“ unterschieden. Die Beidhandzone befindet sich unmittelbar vor dem Mitarbeiter – also dort, wo der eigentliche Prozess erfolgt. Oft benötigtes Material und Werkzeug sollten daher in diesem Bereich platziert werden. Dadurch ist ein leichter Zugriff möglich, ohne dass der Körper eigens gedreht werden muss. In der Einhandzone sind die Arbeitsmittel dagegen mit einer Hand verfügbar. Den äußersten Bereich des Greifraums stellt schließlich die erweiterte Einhandzone dar. In Beiden Fällen nicht zu unterschätzen ist die (auch psychische) Entlastung durch eine angepasste Beleuchtung In beiden Fällen, im Büro und bei mittelfeinen Montagetätigkeiten werden gem. der [ASR A3.4 "Beleuchtung" (baua.de)](#) min. 500 Lux empfohlen.

*Carsten Binnenhey*
*Fachkraft für Arbeitssicherheit, Abfallbeauftragter*
*Quellen: BG Bau, blog.item24.com*