

Gesünder arbeiten



12

Jul

Ein zertifizierter Ergonomie-Coach gibt Tipps, wie Arbeitsplätze in der Fertigung, Montage und Logistik optimiert werden können.

Was macht eigentlich ein zertifizierter Ergonomie Coach? Wie kann er dabei helfen, Arbeitsplätze in der Fertigung, Montage und Logistik zu optimieren? Und wie unterstützt er Mitarbeiter und Arbeitgeber gleichermaßen, um die Gesundheit im Betrieb langfristig zu erhalten? Frank Ockert arbeitet nicht nur im Außendienst für Krieg Workflex, sondern inzwischen auch als Ergonomie-Coach. Er gibt Einblicke in sein Wissen und Schaffen.



Frank Ockert ist Ergonomie-Coach und gibt hilfreiche Tipps zum Thema Ergonomie.

Foto: Krieg

„Wenn ein Angestellter ausfällt, verursacht das Kosten von 200 bis 400 Euro pro Person pro Tag. Diese Zahl finde ich erschreckend. Für jedes Unternehmen ist das eine enorme Belastung – und für den Mitarbeiter steckt dahinter oft viel Leid und Schmerz. Als ausgebildeter Ergonomie-Coach berate ich vor Ort rund um das Thema Ergonomie – denn hier liegt der Schlüssel für gesundes und wirtschaftliches Arbeiten“, führt Ockert aus.

Schwachstellen erkennen und ausräumen

Er schaut sich die Arbeitsplätze genau an, durchleuchtet die Gegebenheiten und macht auf Schwachstellen aufmerksam. Er kennt die aktuellen Möglichkeiten, kann beurteilen, informieren und Vorschläge unterbreiten. Außerdem sieht er, wo bestimmte Kriterien nicht erfüllt werden und kann anhand von kleinen Demonstrationen vorführen, wie schnell ergonomisches Arbeiten gelingt.

Der Ergonomie-Coach erzählt von seinen Erfahrungen: „Ziel aller Beteiligten ist es ja, im Alltag ein Arbeiten zu ermöglichen, bei dem sich die Menschen wohl fühlen und die Firma profitabel bleibt. Erst kürzlich war ich in einem Betrieb, die Sondermaschinenbau in Einzelfertigung macht. Dort war schon auf den ersten Blick erkennbar, dass es eine völlig veraltete und nicht ergonomische Ausstattung gab. Gemeinsam haben wir überlegt, wie ein Umbau der Fertigung aussehen könnte. Ob elektronische Höhenverstellung der Werkbank oder modulares Stecksystem: Schnell wurde dem Unternehmen klar, dass gesundes Arbeiten einen echten Mehrwert bietet.“



Der Ergonomie-Coach zeigt bei seinem Besuch in den Unternehmen auch praktische Übungen. Foto: Krieg

Ockert konnte hier wertvolle Tipps geben und auch das ergonomische Arbeitsplatzsystem von Krieg Workflex lieferte Lösungen. Das System lässt sich ergänzen, erweitern und nachrüsten – passend zum Bedarf der Angestellten und zum Portfolio in Montage und Logistik.

Quelle: <https://www.k-zeitung.de/gesuender-arbeiten/>

Die neun wichtigsten Maßnahmen im Betrieb

Doch wie genau gestaltet man einen Arbeitsplatz ergonomisch? Der Ergonomie-Coach gibt einen Überblick zu den neun wichtigsten Maßnahmen – und welche Fragen man sich jeweils stellen sollte:

1. Arbeitstisch

Je nach Anwendungszweck des Benutzers geht es um die passende Auswahl. Wichtige Aspekte sind dabei Größe, Plattenausführung und Art der Höhenverstellung. Handelt es sich um einen Steh-Sitz-Arbeitsplatz im Schichtbetrieb? Welche individuelle Anpassung an Größenunterschiede der einzelnen Benutzer ist nötig? Werden Unterbauten oder Aufbauten für die Werkzeug- und Materialbereitstellung benötigt?

2. Arbeitsstuhl

Die Entlastung der Wirbelsäule ist hier im Fokus, bei Sitz- genau wie bei Steharbeitsplätzen. Die Auswahl von Stuhl oder Stehhilfe erfolgt mit Blick auf die Mitarbeiter sowie deren persönliches Empfinden. Gibt es Vorbelastungen? Braucht es Armlehnen? Soll die Sitzfläche aus Stoff, Schaumstoff oder Kunstleder sein?



Ergonomie ist wichtig, um Arbeitsplätze gesund zu gestalten. Passende Übungen sind hilfreich.
Foto: Krieg

3. Energieversorgung

Welche elektrischen Elemente setzt der Mitarbeiter am Arbeitsplatz ein? Verschiedene Elemente lassen sich einbauen: Steckdosen, Druckluft-Anschlüsse, Netzwerk-Dosen, Not-Aus-Schalter. Dafür müssen Energiekanal, Kabelführung und Stromzufuhr berücksichtigt werden.

4. Beleuchtung

Ob Montage-, Prüf- oder Packarbeitsplatz: Je nach Art und Aufgabe braucht es die optimale Beleuchtung hinsichtlich Breite, Lichtstärke und Anordnung. Wo ist die Befestigung? Welche Leuchtmittel braucht es? Ist eine Dimm-Funktion sinnvoll?

5. Greifraum

Hier geht es um das Zentrum des Arbeitsplatzes. Die Gestaltung fällt je nach Art der Arbeitsaufgabe und des Benutzers aus. Wichtig dabei: Sämtliche Materialien sollten am „Best Point“ zu finden sein, also im direkten Arbeitsbereich. Auch der erweiterte Greifraum ist ein wichtiger Aspekt. Fazit: Material, das sich in einem Umfeld von 15 bis 30 cm befindet, ist aus ergonomischer Sicht gut platziert.

6. Werkzeugbereitstellung

Welche Werkzeuge benötigt der Mitarbeiter am Arbeitsplatz? Wie können diese sinnvoll angeordnet werden? Ob Werkzeughalterplatten oder Schubladen-Unterbau-Gehäuse, ob mobile Schubfachschränke oder Balancer mit Federzügen: Die Anbringung der Werkzeuge sollte unter ergonomischen Aspekten erfolgen.

7. Informationsbereitstellung

Manche Mitarbeiter brauchen für die zu verrichtende Tätigkeit bestimmte Informationen. Wird dafür ein Monitor zur visuellen Darstellung der Montageanweisung benötigt? Oder arbeitet er auch mittels Tastatur und Maus? Sollte ein Touch-Screen eingesetzt werden? Solche IT darf den direkten Arbeitsbereich auf dem Tisch nicht blockieren.

8. Materialbereitstellung

Über entsprechende Komponenten lassen sich alle benötigten Materialien in ausreichender Menge ergonomisch – also kompakt und zentral – am Arbeitsplatz anordnen. Größe und Greifräume der einzelnen Mitarbeiter werden dabei berücksichtigt. Aufbausäulen, neigbare Ablagekonsolen und Gerätebrücken helfen dabei. Um Zeitverluste zu minimieren, ist auch der konstante Nachschub von Material ein wichtiger Aspekt.

9. Materialtransport

Wie erfolgt der interne Warenfluss? Wie kommen Materialien an den Arbeitsplatz und wie setzen fertige Bauteile ihren Weg fort? Rollenbahn, Transport- oder Bereitstellungswagen und Hubwagen helfen bei der Zuführung der Waren und beim Weitertransport.