

Ergonomisch arbeiten: So sieht der ideale PC-Arbeitsplatz aus

Ein PC-Arbeitsplatz sollte mehr als nur ein großer Bürotisch sein. 14 Punkte, worauf es in Sachen Büromöbel, Tischflächen, Ablagen, Beleuchtung usw. ankommt.



© Krieg Industriegeräte

Einen großen Teil der Arbeitszeit verbringen viele Menschen am Schreibtisch und vor dem Bildschirm – erst recht **Planer, Konstrukteure und Ingenieure**. Sitzen ist das neue Rauchen, lautet eine brisante neue Weisheit, denn Untersuchungen zeigen immer wieder: Wer oft und lange oder sogar dauerhaft am Schreibtisch sitzend den Monitor fixiert, tut sich und seiner Gesundheit nichts Gutes.

Tipps für den idealen körperlichen Einsatz bei der Arbeit

„Unser Augenmerk richtet sich daher auf einen ergonomisch optimalen Arbeitsplatz“, erklärt Simon Patrick Hausner, Vertriebsleiter bei der Firma Krieg, dem Hersteller von **Arbeitsplatzsystemen**. Als ausgebildeter und IGR-zertifizierter Ergonomie-Coach will er in den Unternehmen die richtigen Gedanken rund um das Thema **PC-Arbeitsplatz** vermitteln.

Er berücksichtigt dabei nicht nur die verschiedenen Normen und EU-Richtlinien zum Schutz der Mitarbeiter, sondern gibt darüber hinaus auch Tipps und Hilfestellungen für den idealen körperlichen Einsatz im Arbeitsalltag – also beispielsweise für **Fitnessübungen** und die **Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen**.

Quelle: <https://www.haustec.de/management/betriebsfuehrung/ergonomisch-arbeiten-so-sieht-der-ideale-pc-arbeitsplatz-aus>

Belastungswechsel zwischen Sitzen und Stehen

Beim Sitzen, insbesondere mit Rundrücken, werden Wirbelsäule und Bandscheiben doppelt so stark belastet wie beim aufrechten Stehen. Der Hersteller Krieg bietet daher vermehrt **höhenverstellbare Arbeitstische** an. So können die Bedingungen für jeden Mitarbeiter nach Körpergröße und Greifraum eingestellt und sogar gespeichert werden – falls mehrere Personen den Schreibtisch nutzen.

Ein **Belastungswechsel zwischen Sitzen und Stehen** wirkt positiv auf Muskulatur und Gelenke und fördert nachhaltig das entspannte Arbeiten. Damit das unkompliziert und mit geringem Umstellungsaufwand passiert und somit von den Mitarbeitern auch wahrgenommen wird, ist ein **Motorantrieb** für eine komfortable, stufenlose Höheneinstellung sinnvoll.

Ausreichender Platz ist essenziell

Genügend Platz und ausreichend Möglichkeiten, die ein Mitarbeiter hat, um seine Ausrüstung und notwendiges Inventar unterzubringen, ist eine wichtige Grundvoraussetzung. So brauchen ein Großbildschirm oder auch mehrere Monitore ihren Raum, ohne die eigentliche Arbeitsfläche einzugrenzen.

„Die Bildschirme sind heutzutage hoch dimensioniert“, sagt Hausner. "Ich sehe 27 Zoll und größer, denn in den betreffenden Branchen werden detailreiche Zeichnungen erstellt und besprochen.“

14 Punkte: Dies gilt es im Hinblick auf die Ergonomie zu beachten

- Wie groß sind die Monitore und wie viele davon sind auf dem Schreibtisch platziert?
- Werden Aspekte wie Sehabstand und Blickwinkel bei den Bildschirmgeräten beachtet?
- Wie lassen sich störende Reflexionen abwehren?
- Blendet etwas, zum Beispiel ein Fenster?
- Wie verhält es sich mit der Be- und Ausleuchtung im Raum?
- Wo kommt welche Art von Licht her und wie sind die Beleuchtungsstärken?
- Wie im Büro ist das Raumklima?
- Wie ist die Akustik?
- Welche Umgebungsreize könnten störend wirken?
- Wie verhält es sich mit Schall- und Strahlungsemissionen?
- Wo sind Rechner, Drucker und andere Ausgabe- und Peripheriegeräte angebracht: daneben, darunter, darauf – oder in einem gesonderten Raum?
- Wo haben Tastatur und Maus sowie andere Eingabegeräte wie Grafiktablets oder Digitizer ihren Platz?
- Gibt es genug Raum, um Pläne auszubreiten oder Ordner abzulegen?
- Finden am eigenen Schreibtisch auch Meetings und Besprechungen statt und wenn ja mit wie vielen Kollegen?

Spezielle Ablagen helfen dabei, die Organisation am Schreibtisch im Sinne des **Lean-Gedankens** zu organisieren: Überall dort, wo Verschwendung von Ressourcen und Leistungskraft reduziert werden soll, ist die bestmögliche Selbstorganisation ganz wesentlich.

„Ich komme oft in Betriebe und sehe dort, wie die **CAD-Arbeitsplätze regelrecht zugemüllt** sind“, resümiert Hausner. Kataloge, Planrollen, Papiere und Materialien stapeln sich auf den Tischen genau wie

Quelle: <https://www.haustec.de/management/betriebsfuehrung/ergonomisch-arbeiten-so-sieht-der-ideale-pc-arbeitsplatz-aus>

Utensilien, Taschen und Kleidung. Mobiltelefone und Tablets werden hier aufgeladen, Speisen und Getränke sind aufgestellt, herumhängende Kabel sind keine Seltenheit. „Dabei muss der Arbeitsplatz frei sein, ohne Ablenkungen und Blockaden. Nur das, was für die Wertschöpfung tatsächlich benötigt wird, sollte griffparat sein.“

Gesunder Abstand zu Drucker und anderen Geräten

Gerade Drucker, Plotter und weiteres EDV-Equipment sollten **nie direkt am Schreibtisch** stehen – hier sind Feinstaub des Toners und Wärmeentwicklung relevante Themen. Alles, was sich etwas weiter weg befindet, ermöglicht dem Mitarbeiter, sich in Bewegung zu setzen.

Aufstehen, herumlaufen, etwas von weiter weg abholen – das ist der Gesundheit zuträglich. Material, Ordner und Kataloge, die man nur ab und zu braucht, können derweil in Schränken, Schubladen und Ablagesystemen verstaut und schnell wiedergefunden werden. „Auch wenn sich das Lean-Prinzip nie zu 100% durchsetzen lässt, so kann doch vieles gut sortiert und verräumt werden“, so Hausner.