

Ergonomisches Arbeiten

Wie sieht der ideale CAD-Arbeitsplatz von heute aus?

9. März 2020



Im Idealfall ist der moderne CAD-Arbeitsplatz im Sinne des "Lean Gedankens" organisiert. Bild: Krieg

**Weit mehr als einfach nur ein großer Bürotisch – das sollte ein CAD-Arbeitsplatz sein. Aber worauf genau ist in Sachen **Büromöbel**, Tischflächen, Ablagen, Beleuchtung etc. zu achten?**

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, heißt eine brisante Weisheit, denn Untersuchungen zeigen immer wieder: Wer oft und lange oder sogar dauerhaft am Schreibtisch sitzt und den Monitor fixiert, tut sich und seiner Gesundheit nichts Gutes.

Aus diesem Grund schickt das Unternehmen **Krieg**, Spezialist für Arbeitsplatz-Systeme, seine zertifizierten „Ergonomie Coaches“ in Unternehmen und Betriebe, um zu sichten, zu prüfen und zu beraten.

„Unser Augenmerk richtet sich dabei auf einen ergonomisch optimalen Arbeitsplatz“, erklärt Simon Patrick Hausner, Vertriebsleiter bei Krieg. Als ausgebildeter und IGR-zertifizierter „Ergonomie Coach“ will er Unternehmen die richtigen Vorstellungen rund um das Thema CAD-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.

**Belastungswechsel zwischen Sitzen und Stehen**

Quelle: <https://www.bba-online.de/aktuell/meldungen/cad-arbeitsplatz-von-heute/>

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 Motor-Antrieb für eine komfortable, stufenlose Höheneinstellung sinnvoll.

### Ausreichend Platz für Monitore schaffen

Genügend Platz und ausreichend Möglichkeiten für den Mitarbeiter, um sein Equipment und Inventar unterzubringen, ist eine wichtige Grundvoraussetzung für entspanntes Arbeiten. So brauchen ein Großbildschirm oder auch mehrere Monitore genügend Raum, ohne die eigentliche Arbeitsfläche einzugrenzen. Hausner: „Die Bildschirme sind heutzutage hoch dimensioniert, ich sehe 27 Zoll und größer, denn in den betreffenden Branchen werden detailreiche Zeichnungen erstellt und besprochen.“

Im Rahmen des Ergonomie-Gedankens gilt es daher einiges zu beachten:

- Wie groß sind die Monitore und wie viele davon sind auf dem Schreibtisch platziert?
- Werden Aspekte wie Seh-Abstand und Blickwinkel bei den Bildschirmgeräten beachtet?
- Wie lassen sich störende Reflexionen abwehren?
- Blendet etwas, zum Beispiel ein Fenster?

### Beleuchtung, Klima, Akustik optimieren

- Wie verhält es sich generell mit der Be- und Ausleuchtung im Raum?
- Wo kommt welche Art von Licht her und wie sind die Beleuchtungsstärken?
- Wie ist im Büro das Raumklima?
- Wie ist die Akustik?
- Welche Umgebungsreize könnten störend wirken?
- Wie verhält es sich mit Schall- und Strahlungsemissionen?

### Equipment richtig anordnen

- 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?

### Arbeitsplatz im Sinne des „Lean Gedankens“ organisieren

Spezielle Ablagen helfen dabei, den Schreibtisch im Sinne des „Lean Gedankens“ zu organisieren: Überall dort, wo Verschwendung von Ressourcen und Leistungskraft reduziert werden soll, ist die bestmögliche Selbstorganisation 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 Utensilien, Taschen und Klamotten. 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.“

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. Hausner: „Auch wenn sich das Lean Prinzip nie zu 100 Prozent durchsetzen lässt, so kann doch vieles gut sortiert und verräumt werden.“