

Tipps für den optimalen Arbeitsplatz

09.03.2020 |

Weit mehr als nur ein großer Tisch – das sollte ein CAD-Arbeitsplatz sein. Davon ist Krieg überzeugt und schickt seine Ergonomie Coaches in Unternehmen, um zu sichten, zu prüfen und zu beraten. Aber worauf genau ist in Sachen Büromöbel, Tischflächen, Ablagen, Beleuchtung usw. zu achten?



Wie gelingt es, auch die Organisation am Schreibtisch im Sinne des Lean-Gedankens zu organisieren? Ergonomie Coaches unterstützen dabei.

(Bild: ©Coloures-Pic - stock.adobe.com)

Einen großen Teil der Arbeitszeit verbringen viele Menschen am Schreibtisch und vor dem Bildschirm – erst recht Konstrukteure und Ingenieure. Sitzen ist das neue Rauchen, heißt eine 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.**

„Unser Augenmerk richtet sich daher auf einen [ergonomisch](#) optimalen Arbeitsplatz“, erklärt Simon Patrick Hausner, Vertriebsleiter bei Krieg, Hersteller von Arbeitsplatzsystemen. Als ausgebildeter und IGR-zertifizierter Ergonomie Coach (siehe Kasten) will er in den Unternehmen die richtigen Gedanken 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 für den idealen körperlichen Einsatz im Arbeitsalltag** – also beispielsweise für Fitnessübungen und die Abwechslung zwischen Sitzen und Stehen.

BILDERGALERIE



Pluspunkt höhenverstellbare Tische

Beim Sitzen, insbesondere mit Rundrücken, werden Wirbelsäule und Bandscheiben doppelt so stark belastet wie beim aufrechten Stehen. Krieg bietet daher vermehrt [höhenverstellbare Arbeitstische](#) an. So können die Bedingungen für jeden Mitarbeiter nach Körpergröße und Greifraum eingestellt und sogar gespeichert werden.

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.

Hoher Platzbedarf

Genügend Platz und ausreichend Möglichkeiten, die ein Mitarbeiter hat, um sein Equipment und notwendiges Inventar unterzubringen, ist eine wichtige Grundvoraussetzung. So brauchen ein Großbildschirm oder auch mehrere Monitore ihren 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 Sehabstand und Blickwinkel bei den Bildschirmgeräten beachtet?

Quelle: <https://www.konstruktionspraxis.vogel.de/tipps-fuer-den-optimalen-arbeitsplatz-a-911076/?cmp=beleg-mail>

- Wie lassen sich störende Reflexionen abwehren? Blendet etwas, zum Beispiel ein Fenster?
- Wie verhält es sich mit Be- und Ausleuchtung im Raum?
- Aus welcher Richtung kommt welche Art von Licht und wie sind die Beleuchtungsstärken?
- Wie sind Raumklima und Akustik im Büro?
- 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?
- Finden am eigenen Schreibtisch auch Meetings und Besprechungen statt und wenn ja mit wie vielen Kollegen?

Ablagen sorgen für sinnvolle Ordnung

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 bestmöglich Selbstorganisation ganz wesentlich. „Ich komme oft in Betriebe und sehe dort, wie die CAD-Arbeitsplätze regelrecht zugemüllt sind“, resümiert Hausner. Kataloge, Planrollen und Papiere 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 benötigt wird, sollte griffparat sein.“

Bewegung bewusst in den Alltag integrieren

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

Quelle: <https://www.konstruktionspraxis.vogel.de/tipps-fuer-den-optimalen-arbeitsplatz-a-911076/?cmp=beleg-mail>

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 % durchsetzen lässt, so kann doch vieles gut sortiert und verräumt werden.“

ERGONOMIE COACH: BOTSCHAFTER FÜR GESÜNDERES ARBEITEN

Was trägt zur ergonomischen Verbesserung in Produktions-, Fertigungs- und Büroumgebungen bei? Wie können Betriebe dafür sorgen, dass Mitarbeiter gesund und motiviert bleiben? Und was überzeugt Mitarbeiter davon, selbst aktiv zu werden? Mit diesen und ähnlichen Fragestellungen befasst sich das bundesweit tätige Institut für Gesundheit und Ergonomie (IGR) mit Sitz in Nürnberg. Die Einrichtung hat sich zur Aufgabe gemacht, das Thema gesundes Arbeiten in Unternehmen und Behörden zu tragen und dauerhaft ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. Der Bereich Schulung und Ausbildung spielt dabei eine herausragende Rolle. Gerade auch Hersteller ergonomischer Produkte werden als Multiplikatoren und Botschafter geschult. Sie können in Unternehmen mit ihrer erweiterten Beratungskompetenz noch besser Situationen bei ihren Kunden analysieren, beurteilen und auch präventiv tätig werden. Nach intensiven Schulungen und eindringlichen Übungen, theoretischen und praktischen Prüfungen erhalten die Teilnehmer das Zertifikat als Ergonomie Coach.