

# Tipps vom Ergonomie Coach

1. August 2019

## *Die neun wichtigsten Maßnahmen im Betrieb*



*Gesunde Wirbelsäule? Der passende Arbeitsplatz trägt wesentlich und langfristig dazu bei.*

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 tiefere Einblicke in sein Wissen, Schaffen und Wirken.

“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. Ich schaue mir die Arbeitsplätze genau an, durchleuchte die Gegebenheiten und mache auf Schwachstellen aufmerksam. Ich kenne die aktuellen Möglichkeiten, kann beurteilen, informieren und Vorschläge unterbreiten. Ich sehe genau hin, wo bestimmte Kriterien nicht erfüllt werden und kann anhand von kleinen Demonstrationen vorführen, wie schnell ergonomisches Arbeiten gelingt. Als Spezialist bringe ich Hintergrundwissen genau wie vielfältige Produktkenntnisse ein.

Für mich im Außendienst ist die Ergonomie also inzwischen ein relevantes Thema. 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. Eine Firma kann sich noch besser nach außen und gegenüber den begehrten Fachkräften präsentieren, wenn ergonomische Arbeitsplätze ein Standard sind. In KRIEG WORKFLEX stecken eine ganze Reihe an guten Argumenten.

Quelle: <https://maschinenbau.pr-gateway.de/tipps-vom-ergonomie-coach/>

Das System lässt sich jederzeit ergänzen, erweitern und nachrüsten – passend zum Bedarf der Angestellten und zum Portfolio in Montage und Logistik.“

## **Die neun wichtigsten Maßnahmen im Betrieb**

### **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. ARBEITSTUHL**

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?

### **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 Zentimeter befindet, ist aus ergonomischer Sicht gut platziert.

### **6. WERKZEUGBEREITSTELLUNG**

Welche Werkzeuge benötigt der Mitarbeiter am Arbeitsplatz? Wie können

Quelle: <https://maschinenbau.pr-gateway.de/tipps-vom-ergonomie-coach/>

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 verrichtender 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.

## **Extra Infokasten**

### **Was ist eigentlich Ergonomie?**

Die Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern ergon (Arbeit, Werk) und nomos (Gesetz, Regel) zusammen. Zentrales Ziel der Ergonomie ist die Schaffung geeigneter Ausführungsbedingungen für die Arbeit des Menschen. Auch die Nutzung technischer Einrichtungen und Werkzeuge werden dabei berücksichtigt. Neben der menschengerechten Gestaltung des Arbeitsraumes und -systems besitzt die Verbesserung der Schnittstelle zwischen Benutzer (Mensch) und Objekt (Maschine) eine besondere Bedeutung.

Der besondere Wert des IGR-Zertifikats liegt in seiner strikten Neutralität und bundesweit einzigartigen Unabhängigkeit. Zwei Schwerpunkte werden durch die IGR geschult: einmal die Verhältnis-Ergonomie, also die optimale Einstellung eines Büro- oder Produktionsarbeitsplatzes; zum anderen die Verhaltensergonomie, also die Beratung und Förderung der Mitarbeiter zu gesundem Verhalten.

Mit der Realisierung von maßgeschneiderten Arbeitsplatzlösungen begleitet die KRIEG GmbH & Co. KG seit 1956 nachhaltig den Prozess zu gesünderen und produktiveren Arbeitsplätzen für mehr Wirtschaftlichkeit. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Heimsheim hat sich vor allem mit der Marke

Quelle: <https://maschinenbau.pr-gateway.de/tipps-vom-ergonomie-coach/>

KRIEG WORKFLEX etabliert. Seit mehr als 60 Jahren sorgt der Hersteller dafür, dass Menschen an ihren Arbeitsplätzen produktiv, gesund und gerne arbeiten. An drei eigenen Produktionsstandorten mit mehr als 120 Mitarbeitern in Deutschland fertigt das Unternehmen betrieblichen Arbeitsplatzsysteme, Fachbodenregale und Büromöbel selbst. Ergänzt durch ein umfangreiches Handelsprogramm können die Kunden aus einem kompletten Einrichtungssortiment mit mehr als 45.000 Produkten wählen. Von der ersten Skizze bis zur bezugsfertigen Montage passiert bei KRIEG alles aus einer Hand. Bei der Produktentwicklung stehen Themen wie Greifraumoptimierung, Ergonomie und eine effiziente Materialbereitstellung mit im Vordergrund. Langjährige Erfahrung, wissenschaftliche Erkenntnisse und modernste Gestaltung fließen in die wirtschaftlichen Arbeitsplatzlösungen mit ein. Ob für die Bereiche Fertigung, Werkstatt, Montage, Prüfung oder Verpackung; ob Einzelarbeitsplatz, Gruppenarbeitsplatz oder Fließfertigung: Mit höchstem Anspruch eines deutschen Herstellers und der Kompetenz eines fachkundigen Teams ermöglicht KRIEG die Umsetzung effektiver Arbeitsprozesse unter dem Vorzeichen von Produktqualität.