

# Sechs Tipps für mehr Ergonomie im Büro

(06. Februar 2020) Wie lässt sich gesünderes Verhalten am Arbeitsplatz vermitteln? Können ergonomische und stressbedingte Probleme frühzeitig erkannt werden? Gibt es sogar Mittel und Wege der Prävention?



Diesen und ähnlichen Fragen widmet sich Simon Hausner. Der Betriebswirt ist nicht nur Vertriebsleiter bei KRIEG, dem Hersteller und Spezialisten für Arbeitsplatzsysteme. Seit 2019 arbeitet er auch als ausgebildeter Ergonomie Coach und besitzt das Zertifikat des Instituts für Gesundheit und Ergonomie (IGR), was als besonderes Gütesiegel gilt.

In dieser Funktion trägt er wertvolle und umsetzbare Kenntnisse rund um das Thema Ergonomie in die Betriebe. „Gesundes Arbeiten liegt sowohl im Interesse jedes Unternehmers als auch jedes Arbeitnehmers. Denn mehr Arbeitsqualität ist der Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit.“ Durch ideale physiologische und psychologische Bedingungen kann Leistung im Berufsleben besser, länger und nachhaltiger erbracht werden. Wichtigster Dreh- und Angelpunkt dabei ist die Ergonomie.

Simon Hausner geht es darum, einen echten Mehrwert für die Kunden zu generieren: „Wir wollen eben nicht nur ergonomische Arbeitsplätze im Angebot haben, sondern fundiertes Wissen und Kompetenz mitbringen.“ Seit vielen Jahren befasst sich KRIEG daher bereits mit der Ergonomie und die Erfahrungen und Bedürfnisse der Unternehmen fließen in die Produktentwicklung mit ein. Ob Ergonomie Check oder Schulungen in den Betrieben, ob Analyse vor Ort oder Informationsvermittlung über die Folgen von Stehen und Bücken: „Vor allem die Sensibilisierung der Mitarbeiter am Arbeitsplatz ist relevant.“

Wenn die Prozesskette beispielsweise mit Hilfe moderner Technik einfacher wird und die Mitarbeiter glücklicher sind, passieren weniger Fehler und die Effizienz steigt. Mit ergonomischer Optimierung sinkt die Ausfallquote, Krankheiten werden minimiert – das Thema hat also sowohl menschliche als auch wirtschaftliche Aspekte. „Und der Arbeitgeber steigert seine Attraktivität, denn der Betrieb hat etwas für den gesundheitlichen Erhalt zu bieten.“

**Hier kommen die sechs besten Quick Wins – kurze Tipps, um das Arbeitsleben zu vereinfachen und die Ergonomie in den Arbeitsalltag einzubinden:**

## **Quick Win Nummer 1: Was bedeutet ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?**

Der Mensch steht als zentrales Element im Mittelpunkt der Wertschöpfungskette eines Unternehmens. Nicht der Mensch sollte sich seinem Arbeitsumfeld anpassen, sondern der Arbeitsplatz und die benötigten Komponenten passen sich dem Menschen an. Aus diesem Grund sollte ein Arbeitsplatz bestmöglich auf die individuellen Anforderungen des Mitarbeiters wie auch auf die zu verrichtende Arbeitsaufgabe ausgestattet sein.

Quelle: <https://chefbuero.de/index.php/home/themen/46-office/5976-sechs-tipps-fuer-mehr-ergonomie-im-buero>

## **Quick Win Nummer 2: Was sind die Ziele einer ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?**

Es geht dabei um die Reduzierung von Ausfallzeiten, die Steigerung der Effektivität und die Erhöhung der Wirtschaftlichkeit. Durch die Bereitstellung eines optimal gestalteten Arbeitsplatzes lässt sich die jeweilige Arbeitsaufgabe nicht nur erfüllen, sondern unter bestmöglichen Rahmenbedingungen gestalten.

## **Quick Win Nummer 3: Welchen Nutzen erhalte ich als Unternehmer durch die Einhaltung ergonomischer Grundanforderungen?**

Statistiken belegen: ergonomisch angepasste Arbeitsplätze haben den positiven Effekt, dass es weniger krankheitsbedingte Ausfälle gibt. Gleichzeitig lassen sich höhere Stückzahlen in der Fertigung und Montage genau wie im Logistikprozess erzielen – und das bei einer geringere Fehlerquote. Beides ist auf die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung zurückzuführen.

## **Quick Win Nummer 4: Welches sind die Änderungen mit den größten Effekten, um einen schnellen Erfolg zu haben?**

Wenn unnötige Laufwege vermieden werden, erhöht sich die Effizienz. Durch Anpassung der Materialbereitstellung werden Greifräume optimiert und Greifzeiten minimiert. Und durch ein flexibles und modulares Baukastensystem ist eine schnelle Anpassung an die Bedürfnisse der verschiedenen Mitarbeiter möglich.

## **Quick Win Nummer 5: Welche Optimierungsmaßnahmen werden häufig unterschätzt oder vergessen?**

Eine Anpassung der Gegebenheiten wie beispielsweise die optimale Ausleuchtung am Arbeitsplatz, der Einsatz von Stehhilfen oder Bodenmatten werden häufig unterschätzt – dabei ist das oft schnell und flexibel machbar. Auch die Größe von Arbeitsflächen, die Art der Bereitstellung des Materials am Arbeitsplatz genau wie Kabelführung, die Materialzufuhr und -abtransport sind wichtige Themen. Auch sollten unter ergonomischen Gesichtspunkten zum Beispiel bei der Arbeitsplatzgestaltung grundsätzlich Quetschkanten vermieden werden.

## **Quick Win Nummer 6: Welche konkreten Optimierungsmöglichkeiten gibt es, um an einem Arbeitsplatz die Ergonomie zu verbessern?**

Das beginnt beispielsweise bei der Höhenverstellbarkeit der Tische für optimalen einen Steh- und Sitzkomfort. Auch der innerbetriebliche Warentransport und Warenfluss lässt sich oft optimieren. Ein besonderes Augenmerk sollten Betriebe darauf legen, dass Mitarbeiter ihre Greifräume sinnvoll nutzen. Auch die Vermeidung unnötiger Drehbewegungen sowie lange Wege rund um den Arbeitsplatz sind sinnvoll. Die Arbeitsfläche sollte so groß wie nötig und so klein wie möglich sein. Mit einer Anpassung der Lichtverhältnisse an die zu verrichtende Arbeitsaufgabe ist schon viel gewonnen.