

# Ergonomische Stellschrauben am CAD-Arbeitsplatz



Bild 1 ... „E-Line“... (Bild: Krieg Industriegeräte)

**Wie lange ein Fachmann konzentriert und produktiv seine Pläne zeichnen, Gebäudemodelle konstruieren, Details visualisieren oder Ausschreibungen erstellen kann, hängt eben auch vom gelungen eingerichteten CAD-Arbeitsplatz ab. Eine ergonomische Optimierung steigert die Arbeitseffizienz und reduziert krankheitsbedingte Fehlzeiten. Doch wo genau sind die ergonomischen Stellschrauben zu finden?**

Rückenprobleme, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen genau wie überstrapazierte Augen, Handgelenksbeschwerden, Mausarm (RSI-Syndrom) und Sehnenscheidenentzündungen sind echte Belastungen, die sogar chronisch werden können. Aktuelle Statistiken mitunter der Krankenkassen zeigen: Mehr als 21 Prozent der Krankheitstage gehen auf orthopädische Probleme, insbesondere Rückenschmerzen, zurück. Werden durch entsprechende ergonomische Maßnahmen nur zwei Fehltage pro Jahr eingespart, amortisiert sich der Anschaffungspreis für beispielsweise einen höhenverstellbaren Tisch bereits im ersten Jahr. „Funktionalität und Komfort, Praxistauglichkeit und Wirtschaftlichkeit gehen also Hand in Hand“, erklärt Simon Patrick Hausner, Vertriebsleiter bei der Firma KRIEG, dem Hersteller und Spezialisten von Arbeitsplatzsystemen. Als ausgebildeter und IGR-zertifizierter Ergonomie Coach will er in den Unternehmen die richtigen Gedanken rund um das Thema CAD-Arbeitsplatz vermitteln. „Uns geht es immer darum, sowohl die Anforderungen an den CAD-Arbeitsplatz als auch die Arbeitsweisen zu hinterfragen. Nur so lassen sich eine ideale Beratung absolvieren und anschließend geeignete Maßnahmen realisieren.“

## **Nutzerverhalten im CAD-Arbeitsumfeld**

Auch Führungskräfte und Unternehmer öffnen sich zunehmend den ergonomischen Aspekten: Eingesetzte Software und Programme werden durch Updates regelmäßig verbessert, Hardware wird in einem bestimmten Turnus ausgewechselt. Da darf das CAD-Arbeitsumfeld nicht auf der Strecke bleiben. „Eine ideale Gestaltung hilft dabei, dass ein Planer nicht an seinem Arbeitsplatz klebt und nur vor sich hin starrt. Wir wollen die Mitarbeiter für das Thema sensibilisieren, so dass jeder selbst auf sein Nutzerverhalten achtet. Dann ist schon viel gewonnen“, sagt Hausner.

Anstatt einseitiger Belastungen gilt es also, die vielen positiven Einflussfaktoren ergonomischer Büroarbeitsplätze zu beachten. CAD-Konstrukteure, die produktiver und zufriedener arbeiten und dabei langfristig gesund sind, bieten dem Unternehmen einen wahren Mehrwert. Hausner: „Ideale und passgenaue CAD-Arbeitsplätze sind zwar ein Invest und müssen vielerorts erst noch angeschafft werden, führen letztendlich jedoch zur idealen Win-Win-Situation für alle Beteiligten.“ Gerade im Zuge der Digitalisierung und in Zeiten des papierlosen Büros spielt ein ergonomisch eingerichteter CAD-Arbeitsplatz eine entscheidende Rolle, wenn es um die Sicherung von Gesundheit, Leistungsvermögen und Effizienz bei der täglichen Arbeit geht.

## **Das sind die Ergonomie-Stellschrauben**

### **Die besten Praxistipps**

- Schreibtisch mit größerer Arbeitsfläche, Abmessung mindestens 160 x 80 Zentimetern, idealerweise 200 x 100 Zentimetern Mindestarbeitsfläche
- elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch (Steh-Sitz-Arbeitsplatz), Änderung der Tischhöhe von 65 auf 120 Zentimeter
- mehr Bewegungsfreiheit und Stauräume
- CPU Halter, Kabelwanne und Kabelauslassdosen schaffen Freiräume
- ergonomisch geformte Maus, evtl. zweites 3D-Eingabegerät
- mobile Hardware mit Hilfe von externen Tastaturen, Displayhaltern und Dockingstationen in das Arbeitsumfeld einbinden
- Doppelbildschirmhalter, LCD-Monitor an einem flexiblen Dreh-Schwenk-Arm installieren
- ergonomischer Bürostuhl, dreh- und höhenverstellbar, idealerweise in der Neigung verstellbare, anatomisch korrekt geformte Rückenlehne für ausreichenden Halt der Lendenwirbelsäule
- optimale Lichtverhältnisse, ausreichende Beleuchtungsstärke, dimmbare Decken- und Arbeitsplatzleuchten, Verschattungseinrichtungen, ausgeglichene Verteilung der Flächenhelligkeit, Vermeidung von Lichtreflexen von Tages- und Kunstlicht
- horizontale Beleuchtungsstärke bei Bildschirmarbeitsplätzen von mindestens 500 (Arbeitsbereich) bzw. 300 Lux (Umfeld) wird empfohlen
- klimatischer Komfort, idealerweise 20 bis 22 Grad Celsius, im Sommer die zusätzliche Wärmeabgabe von Geräten berücksichtigen
- Strahlungsemission älterer Röhren- und CRT-Monitore sowie elektrische bzw. magnetische Felder minimieren, auf drucktechnisch bedingten Ozonausstoß von Laser- oder LED-Ausgabegeräten achten
- Geräuschkulisse eindämmen, laute PC-Lüfter und surrende Großformat-Drucker in einem extra Raum platzieren
- lange Zeit dieselbe Haltung ist Gift für den Körper, zwei bis vier Haltungswechseln pro Stunde
- kleine Hand- und Fingerübungen zwischendurch, andere Tätigkeiten einschieben, Pausen machen

## **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.

## **Über die KRIEG GmbH & Co. KG**

Innovation seit 1956

Bereits seit über 60 Jahren bietet die KRIEG GmbH & Co. KG aus Heimsheim seinen Kunden innovative Einrichtungslösungen für Betrieb, Lager/Umwelt, Transport, Sozialräume und Büro an.

Erfolgsrezept Herstellung und Handel

An drei eigenen Produktionsstandorten mit über 120 Mitarbeitern in Deutschland fertigen wir unsere betrieblichen Arbeitsplatzsysteme, Fachbodenregale und Büromöbel selbst. Ergänzt durch ein umfangreiches Handelsprogramm können unsere Kunden aus einem kompletten Einrichtungssortiment wählen.

Maßgeschneiderte Lösungen

Und wenn das richtige mal doch nicht im Programm sein sollte, auch kein Problem. Dank unserem Beschaffungsservice können wir Ihnen auch Produkte anbieten, die Sie nicht in Katalog oder Onlineshop finden. Bei unserer Eigenfertigung konstruieren und fertigen wir sogar genau nach Ihrem Bedarf und den aktuellsten ergonomischen Erkenntnissen.

Individuelle Fachberatung

Unser komplettes Team steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Zusammen finden wir die für Sie optimale Einrichtungslösung – gerne auch bei einer persönlichen Beratung bei Ihnen vor Ort. Sprechen Sie uns an!

Die Leistungen von WORKFLEX – Persönliche Beratung durch Experten

Unsere Erfahrung als Betriebsausstatter mit der KRIEG GmbH & Co. KG lassen wir in die maßgefertigten Arbeitsplatzsysteme von WORKFLEX einfließen. Wir kennen die Anforderungen aus Produktion, Montage und Versand genau. Gemeinsam mit Ihnen definieren wir die Anforderungen an das Arbeitsplatzsystem. Des Weiteren beraten wir Sie hinsichtlich der Ergonomie am Arbeitsplatz und Möglichkeiten der Prozessoptimierung.

WORKFLEX Arbeitsplatzsysteme

## Lösungsorientiertes Vorgehen

Wir verstehen die Anforderungen in den unterschiedlichen Industriebranchen und planen konkrete Maßnahmen zur Optimierung der Arbeitsprozesse. Als erstes betrachten wir die IST- Situation und planen dann das optimierte Arbeitsplatzsystem, welches Ihnen bei der Erreichung Ihrer Produktionsziele hilft.

5 Jahre Garantie für Produkte aus unserer Eigenherstellung

In unseren eigenen Werken produzieren wir betriebliche Arbeitsplatzsysteme, Fachbodenregale und Büromöbelsysteme – auch maßgeschneiderte Sonderlösungen sind möglich. Da wir von der Qualität unserer Eigenproduktionen überzeugt sind, gewähren wir auf unsere selbst gefertigten Produkte 5 Jahre Garantie.

### **Firmenkontakt und Herausgeber der Meldung:**

KRIEG GmbH & Co. KG

Jakob-Hornung-Straße 3-5

71296 Heimsheim

Telefon: +49 (7033) 301325

Telefax: +49 (7033) 301321

<https://www.krieg-online.de/workflex/index.html?>

### **Ansprechpartner:**

Florian Becker

Leiter Einkauf

Telefon: +49 (7033) 301361

E-Mail: [florian.becker@krieg-online.de](mailto:florian.becker@krieg-online.de)

Dr. Simone Richter

Titania Kommunikation

E-Mail: [richter@titania-pr.de](mailto:richter@titania-pr.de)