



Bürraum und Umgebung

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Bürraum so einrichten, dass Sie darin bequem und produktiv arbeiten können. Beachten Sie, dass sich die folgenden Tipps auch ideal in Ihrem Home-Office beziehungsweise bei häufigem Arbeitsortwechsel in verschiedenen Räumen umsetzen lassen.

- ✓ Schaffen Sie genügend Platz für eine angemessene Bewegungsfreiheit (mindestens 10 m²)
- ✓ Stellen Sie sicher, dass der Raum ausreichend beleuchtet ist
- ✓ Wählen Sie passende Möbelstücke, wie einen ergonomischen Schreibtisch, einen bequemen Stuhl, etc. (mehr dazu weiter unten)
- ✓ Achten Sie darauf, dass die Geräuschkulisse des Bürraums angenehm und nicht zu laut ist
- ✓ Die Luftfeuchtigkeit im Raum sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen
- ✓ Die Raumtemperatur sollte sich auf ca. 21 – 22° C einstellen lassen
- ✓ Berücksichtigen Sie die Farben im Raum (Farben können Ihre Stimmung und Produktivität beeinflussen)
- ✓ Stellen Sie die Möbelstücke und Geräte ergonomisch auf (Beispiel: PC oder Laptop seitlich zum Fenster, um Reflexionen zu vermeiden)

Lichtverhältnisse

Ihr Arbeitsplatz ist das Epizentrum Ihres täglichen Lebens. Bekanntermaßen kann die richtige Raumbelichtung einen erheblichen Einfluss auf die Ergonomie und die allgemeine Produktivität haben. Im Folgenden erläutern wir, wie Sie die Lichtverhältnisse an Ihrem Arbeitsplatz verbessern und optimieren können.

- ✓ Vermeiden Sie starke Kontraste, die zu Augenbelastungen und Kopfschmerzen führen können
- ✓ Vermeiden Sie Blendungen durch Reflexionen auf dem Bildschirm oder von anderen Oberflächen (Blendschutzfolien können hier helfen)
- ✓ Achten Sie auf eine ausreichende Beleuchtung, um eine angenehme Arbeitsumgebung zu schaffen
- ✓ Vermeiden Sie eine zu starke Beleuchtung, um einem Überhitzen ihres Körpers und Schwitzen vorzubeugen
- ✓ Stellen Sie sicher, dass das Licht flimmerfrei ist, da Flimmern Ihre Augen überanstrengen und zu Kopfschmerzen führen kann
- ✓ Verwenden Sie indirekte Beleuchtung, die nicht direkt in Ihr Auge einfällt



Schreibtisch

Es besteht kein Zweifel, dass der richtige Schreibtisch und die passende Ausrüstung die Produktivität und Kreativität unterstützen. Aber das ist nicht alles – ein ergonomischer Schreibtisch kann auch Ihre Gesundheit erhalten.

Achten Sie bei einem ergonomischen Schreibtisch auf folgende Punkte:

- ✓ Der Schreibtisch hat die richtige Höhe oder lässt sich auf diese einstellen
- ✓ Sie haben genügend Beinfreiheit und Bewegungsspielraum
- ✓ Das Tageslicht fällt seitlich auf den Schreibtisch, wodurch Blendung und Reflexionen auf dem Bildschirm vermieden werden
- ✓ Die Arbeitsfläche ist groß genug – mindestens 160 x 80 Zentimeter
- ✓ Ein Stehpult kann als Ergänzung zum Sitzplatz genutzt werden
- ✓ Der Tisch steht stabil und wackelt nicht

Bürostuhl

Wenn Sie täglich lange sitzen, ist ein ergonomischer Bürostuhl besonders wichtig. Worauf Sie dabei achten sollten, haben wir im Folgenden zusammengefasst.

Bei einem Bürostuhl sind drei Aspekte von entscheidender Bedeutung: die Stuhlhöhe, die Sitzfläche und die Rückenlehne.

Stuhlhöhe:

- ✓ Die Stuhlhöhe kann eingestellt werden
- ✓ Wählen Sie die Stuhlhöhe so, dass sich die Knie leicht unterhalb der Hüfte befinden.
- ✓ Ihr Stuhl sollte so hoch eingestellt sein, dass Ihre Füße mit der ganzen Fußsohle flach auf dem Boden stehen
- ✓ Die Oberschenkel sind etwa horizontal und parallel zum Boden

Checkliste für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz



Sitzfläche:

- ✓ Der Sitzwinkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte mindestens 90 Grad betragen
- ✓ Die Sitztiefe sollte richtig eingestellt sein (der Abstand zwischen der Vorderkante des Sitzes und der Rückenlehne sollte so eingestellt sein, dass zwischen den Kniekehlen und dem Sitz noch etwa zwei Finger breit Platz sind)
- ✓ Neigen Sie die Sitzfläche, um den Druck auf den unteren Rücken zu minimieren
- ✓ Die Sitzfläche sollte gepolstert sein

Rückenlehne:

- ✓ Die Rückenlehne sollte höhenverstellbar sein
- ✓ Die Rückenlehne sollte auf die natürliche S-Form der Wirbelsäule eingestellt sein
- ✓ Es sollte Ihnen möglich sein, sich nach hinten zu neigen
- ✓ Achten Sie auf eine gepolsterte Rückenlehne

Funktionen und Zubehör:

- ✓ Eine Wipp- bzw. Synchronmechanik ist vorhanden
- ✓ Der Stuhl sollte stabil und beweglich sein sowie leicht federn
- ✓ Verstellbare Armlehnen sind vorhanden
- ✓ Die maximale Sitzdauer (laut Herstellerangaben) entspricht dem Verwendungszweck
- ✓ Es sind die für den aktuellen Boden passenden Rollen installiert (eher harte Rollen für Teppichböden, eher weiche Rollen für anderen Böden)



Bildschirm

Der Bildschirm spielt im heutigen Arbeitsleben für viele eine erhebliche Rolle. Wir richten nicht nur meisten unsere volle Aufmerksamkeit auf ihn, sondern er bestimmt zugleich auch unsere Kopf-, Nacken- sowie teilweise auch unsere Schulter-Haltung.

Im Folgenden erfahren Sie, worauf Sie beim Aufstellen Ihres Bildschirms achten sollten, um möglichen Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.

- ✓ Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe positioniert werden. Sie können einen höhenverstellbaren Monitorständer oder eine Monitorhalterung verwenden, falls notwendig
- ✓ Der Abstand zwischen den Augen und dem Bildschirm sollte etwa eine Armlänge betragen
- ✓ Platzieren Sie den Bildschirm nicht direkt vor einem Fenster oder einer anderen Lichtquelle
- ✓ Sie sollten den Bildschirm in gerader Linie vor Ihnen positionieren, sodass der Betrachtungswinkel möglichst flach ist
- ✓ Die Helligkeit und der Kontrast des Bildschirms sollten mithilfe eines „Helligkeits- und Kontrast-Tests“ eingestellt werden, um die ideale Helligkeit sowie den optimalen Kontrast zu finden

Tastatur

Ein wesentlicher Bestandteil eines effektiven Arbeitsplatzes ist die richtige Platzierung der Tastatur. Vor allem Menschen, die viel schreiben, sollten darauf achten, ihre Tastatur möglichst so zu positionieren, dass sie ihre Gesundheit und Produktivität optimal unterstützt.

- ✓ Stellen Sie die Tastatur in flacher und horizontaler Position auf
- ✓ Positionieren Sie die Tastatur auf Höhe der Ellenbogen oder leicht darunter
- ✓ Die Handgelenke sollten auf einer geraden Ebene mit den Unterarmen liegen und nicht gebeugt sind
- ✓ Die Hände sollten locker und entspannt auf den Tasten liegen, um ein Überlasten der Handgelenke zu vermeiden
- ✓ Nutzen Sie eine gepolsterte Handballenauflage

Checkliste für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz



Maus

Sie verbringen beim Arbeiten oder Studieren mindestens 8 Stunden am Tag am Schreibtisch? Haben Sie sich jemals gefragt, ob Ihre Maus richtig platziert ist? Leiden Sie vielleicht an Hand- oder genauer gesagt an Gelenkschmerzen, wenn Sie die Maus häufiger nutzen? Dann helfen Ihnen die folgenden Tipps bestimmt weiter:

- ✓ Positionieren Sie die Maus in Reichweite der Hand
- ✓ Platzieren Sie die Maus auf Höhe der Ellenbogen oder leicht darunter
- ✓ Die Maus sollte gut in der Hand liegen und eine bequeme, natürliche Handhaltung ermöglichen
- ✓ Nutzen Sie eine Maus mit Scrollrad
- ✓ Stellen Sie die Maus so ein, dass sie schnell und präzise auf Bewegungen reagiert
- ✓ Probieren Sie eine leicht geneigte Maus aus

Spezialfall: Arbeit mit dem Notebook

Sie arbeiten häufiger am Laptop statt in einem klassischen Büro? Das ist die Realität vieler Menschen, bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf Ergonomie am Arbeitsplatz verzichten müssen.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Notebook einfach und effizient so aufstellen können, dass Sie einen ergonomischen Arbeitsplatz schaffen – egal wo Sie sind.

- ✓ Platzieren Sie das Notebook auf einer stabilen, flachen und horizontalen Oberfläche
- ✓ Positionieren Sie es auf der Höhe Ihrer Augen, beispielsweise mit einem Laptop-Ständer
- ✓ Stellen Sie den Laptop-Bildschirm, wenn möglich, eine Armlänge von Ihren Augen entfernt auf
- ✓ Nutzen Sie eine externe Tastatur und Maus, um das Notebook in einer angenehmen Position aufzustellen und Ihren Arbeitsplatz so zu optimieren
- ✓ Achten Sie auf einen seitlichen Lichteinfall, um Reflexionen zu vermeiden
- ✓ Blockieren Sie nicht die Lüftungsschlitze Ihres Notebooks



Schultz

Möbelproduktion seit 1898

SIE MÖCHTEN EINE UMFASSENDE BERATUNG ZUM THEMA?
KONTAKTIEREN SIE UNS ÜBER WWW.SCHULTZ.DE.