

## Ergonomie am Arbeitsplatz



**Ergonomie** bezeichnet die **Anpassung der Arbeitsbedingungen** an den Menschen.

### Situation 1 (Schule):

Herr Ohm war am Wochenende bei seiner Schwester zum Kaffee eingeladen. Leider konnte er nicht lange bleiben, da er von Rückenschmerzen geplagt war. Er schiebt dies auf die Ausstattung in der Eben Upton Schule. Tische und Stühle sind dort alles andere als bequem. **Kennen Sie das Problem?**

### Arbeitsauftrag 1 – Wir untersuchen unseren Schul-Arbeitsplatz in Partnerarbeit!

1. **Recherchieren** Sie verschiedene **ergonomische Prinzipien/Kriterien**, die am Arbeitsplatz relevant sind, insbesondere für Fachinformatiker:innen.
  - Berücksichtigen Sie dabei Aspekte wie *Sitzhaltung, Bildschirmpositionierung, Tastatur- und Mausplatzierung* und *Beleuchtung*.
  - Welches **Merkmal/ welche Ausprägung** sollte das Kriterium erfüllen?
  - Übertragen Sie die recherchierten Kriterien und deren Merkmal/Ausprägung in das AB02a.

Recherchelinks (u.a.):

- <https://www.ueberschaer.de/bueroplanung-vorschriften-gesetze.html>
- <https://www.reutlingen.ihk.de/service/service-themen/ergonomie-am-schreibtisch/>
- <https://www.arbeitsrechte.de/arbstaettv/>
- Rückgriff Erklärvideo: <https://studyflix.de/jobs/karriere-tipps/ergonomie-am-arbeitsplatz-6958>
- Eigene seriöse Quellen

### ***Vor Schritt 2: Besprechung im Plenum***

2. **Kontrollieren** Sie Ihren **Schul-Arbeitsplatz**.
  - **Dokumentieren** Sie Ihre Erkenntnisse (beschreiben, Fotos, Zeichnungen, abmessen...) in AB02a.
3. **Bewerten** Sie Ihren **Schul-Arbeitsplatz**.
  - Geben Sie eine **Bewertung** für das jeweilige Kriterium/Ausprägung ab (Also: Das Kriterium wird in der Schule überhaupt nicht (--) oder sehr gut (++) erfüllt)
4. **Reflektieren** Sie Ihren **Schul-Arbeitsplatz**.
  - Welche ergonomischen Maßnahmen werden bereits umgesetzt?
  - Welche Verbesserungen könnten vorgenommen werden?



### Überprüfen Sie Ihr Wissen – IHK-Aufgabe:

- a) Ein Kollege unterbreitet den Vorschlag, Tablets zum Einsatz im Homeoffice anzuschaffen. Erläutern Sie anhand von zwei Aspekten, warum die Anforderungen an einen Bildschirmarbeitsplatz durch ein Tablet nicht erfüllt werden.
- b) Als Kompromiss hat man sich auf den Einsatz von Notebooks geeinigt. Beschreiben Sie zwei Möglichkeiten bzw. Ergänzungen, die Arbeit mit den Notebooks ergonomischer zu gestalten.

### Situation 2 (Betrieb/Zuhause):

*Auch Frau Ohm hat von ihren Azubis schon oft gehört, dass ein Schultag für den Körper sehr belastet sein kann. Da sie die Situation an der Berufsschule leider nicht ändern kann, möchte sie aber zumindest, dass die Arbeitsplätze in der OHMega.IT oder im Homeoffice ergonomisch korrekt eingerichtet sind. Sie bittet alle Mitarbeiter:innen ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Prinzipien zu kontrollieren und einzurichten.*

### Arbeitsauftrag 2 – Wir untersuchen unseren **eigenen Arbeitsplatz!** (ggf. Hausaufgabe)

1. **Überprüfen** Sie ihren eigenen Arbeitsplatz (im Betrieb oder Zuhause) auf ergonomische Aspekte. Dokumentieren Sie ihre Beobachtungen und überlegen Sie, welche Anpassungen Sie vornehmen könnten, um die Ergonomie zu verbessern.
  - Welche ergonomischen Maßnahmen werden bereits umgesetzt?
  - Welche Verbesserungen könnten vorgenommen werden?
2. **Führen** Sie mindestens eine dieser **Anpassungen durch** und dokumentieren Sie die Auswirkungen auf den Komfort und die Produktivität.
3. **Reflektieren** Sie über ihre eigenen Gewohnheiten und Einstellungen zur Ergonomie am Arbeitsplatz. Welche Erkenntnisse haben Sie während dieser Aufgabe gewonnen? Welche Veränderungen möchten Sie langfristig in ihrem eigenen Arbeitsverhalten vornehmen, um ergonomischer zu arbeiten?