

# Ergonomie am Arbeitsplatz

# Was ist Ergonomie

Die Wissenschaft der Wechselbeziehung zwischen Mensch und Arbeit.

Ziel ist einen an den Menschen optimal angepassten Arbeitsplatz, sodass die größtmögliche Leistung unter Wahrung der Gesundheit erzielt wird.

# Bestandteile der Ergonomie am EDV Arbeitsplatz

- Richtiges Sitzen
- Bildschirm Stellung
- Bürolayout
- Blickrichtung, Sehabstand
- Arbeitstisch
- Beleuchtung
- Störfaktor Lärm
- Raumklima
- Rechtslage

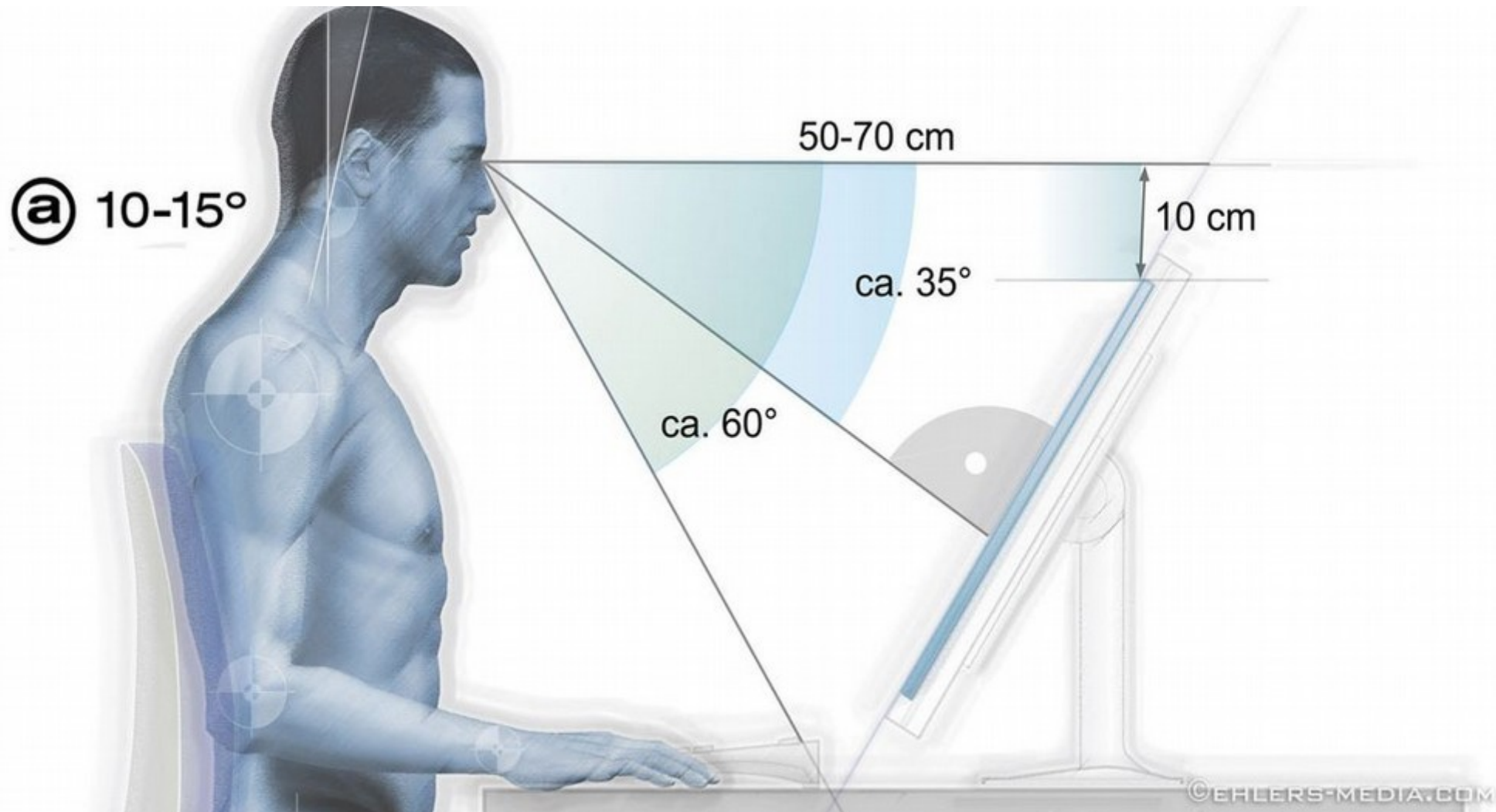


# Bildschirm, Blickrichtung und Sehabstand

- Die Sehachse
- Der Sehraum
- Der Beobachtungswinkel
- Senken und Neigen
- Der Sehabstand zum Bildschirm
- Die Wohltat für die Augen



# Der Augenabstand zum Bildschirm



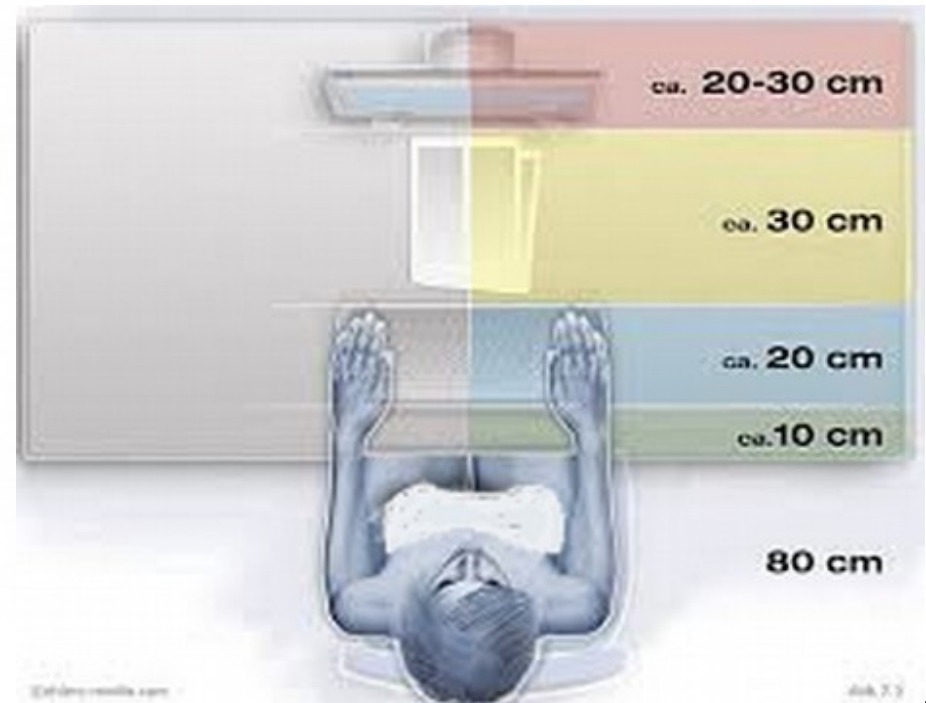
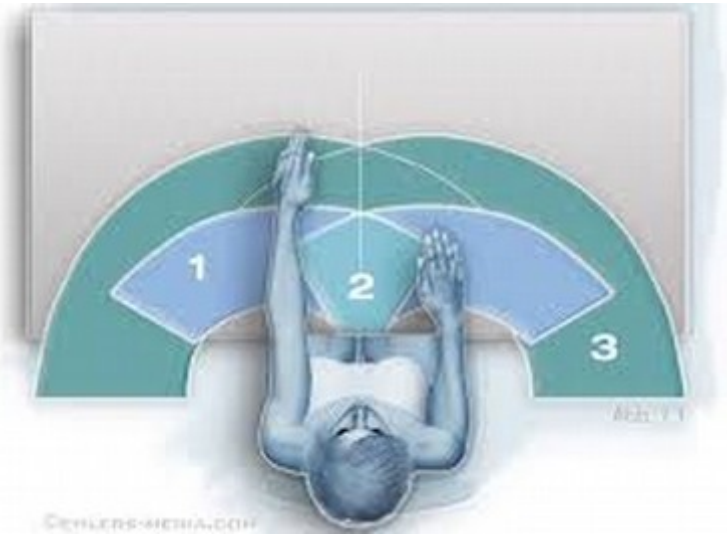
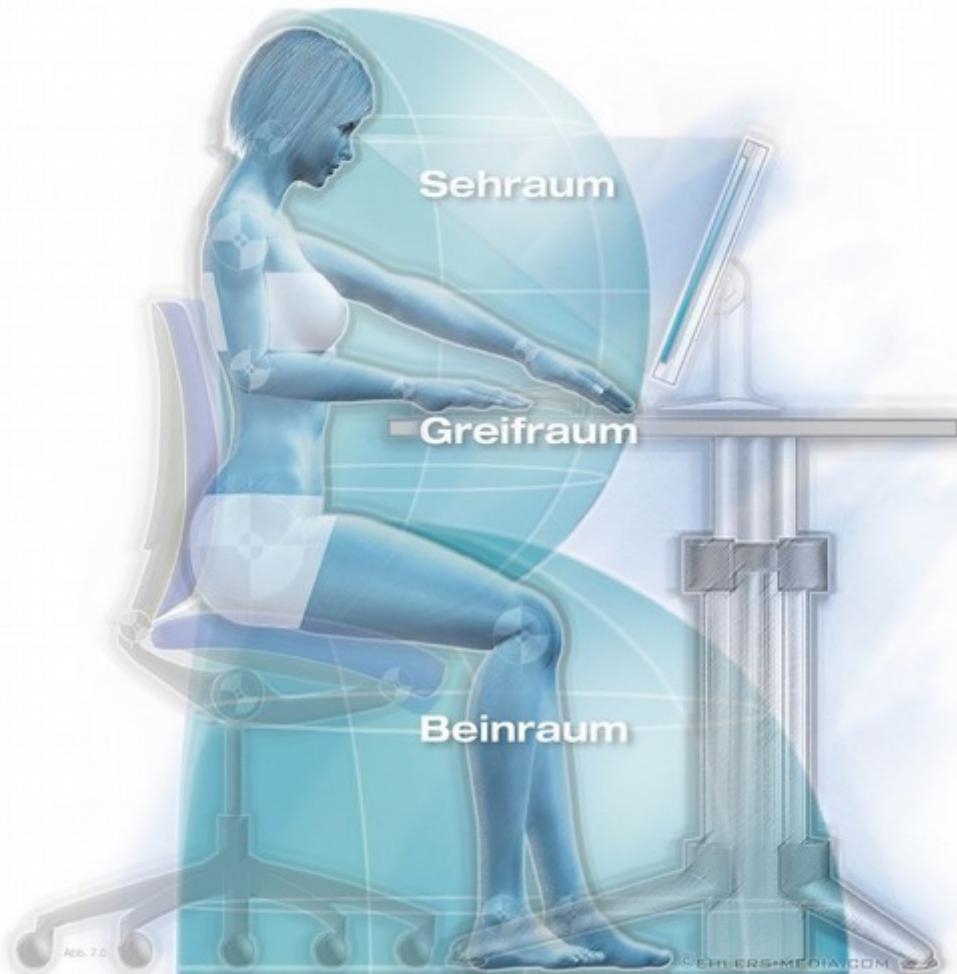
# Arbeitstisch Platzbedarf und Anordnung der Arbeitsmittel

- Der Beinraum
- Der Greif- und Bewegungsraum
- Mehr Platz
- Die Anordnung der Arbeitsmittel
- Der Platzbedarf
- Sinnvolle Hilfen

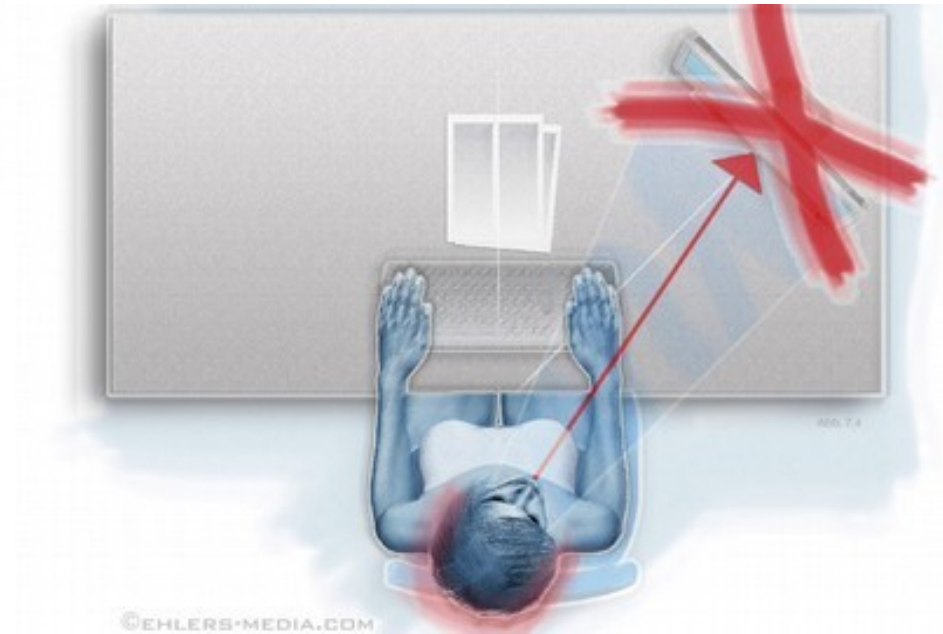
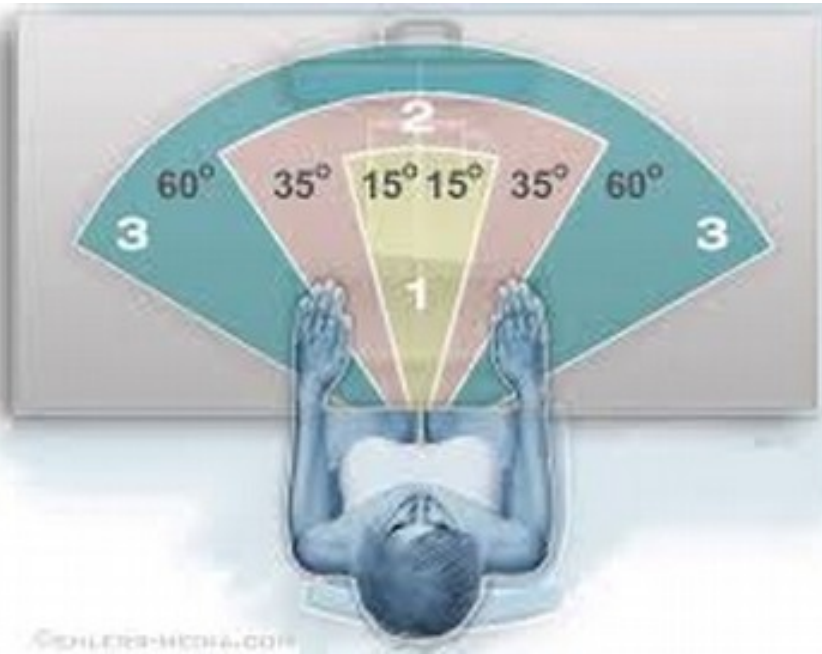




# Der Arbeitsbereich



# Der Arbeitstisch



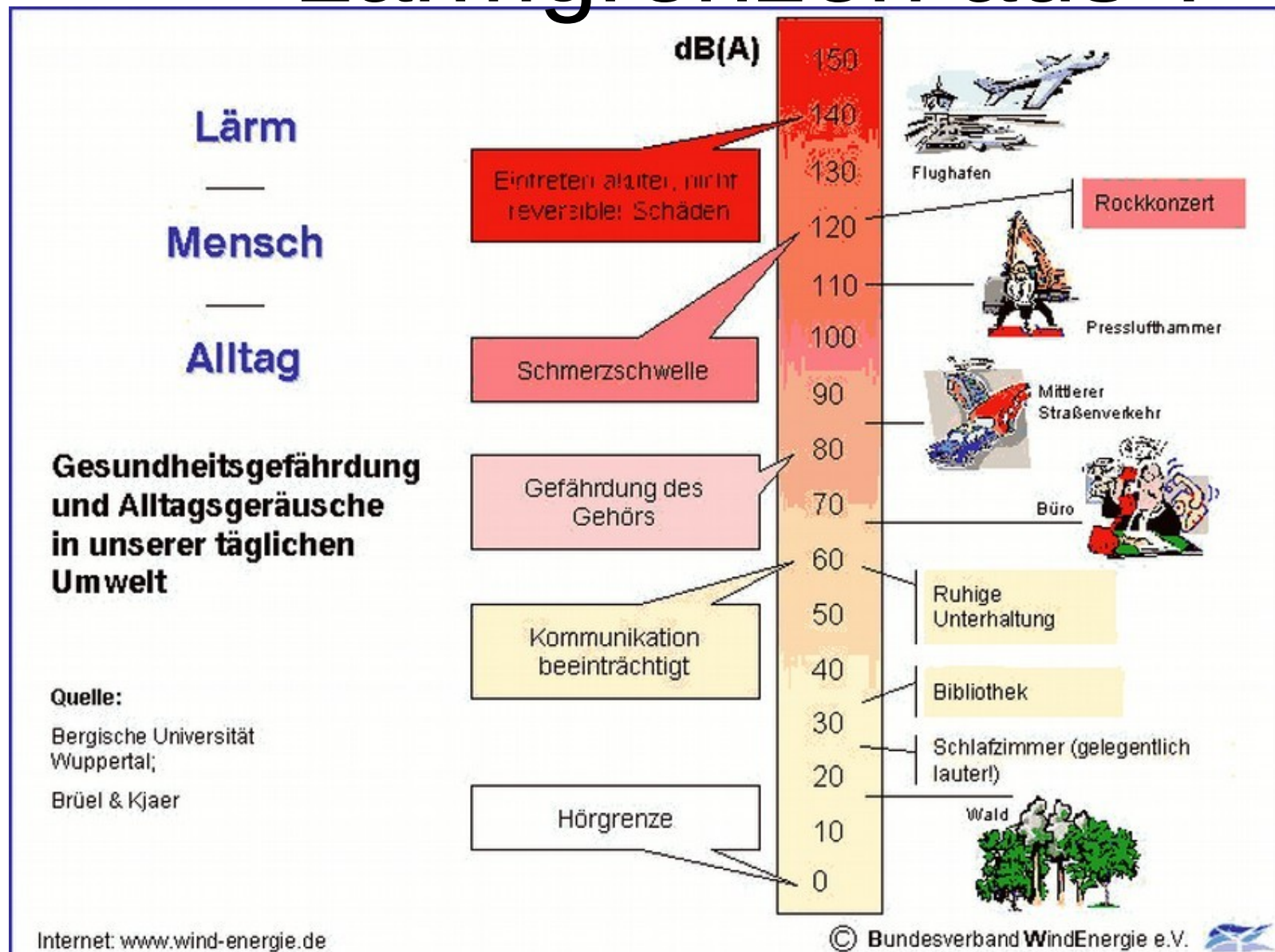


# Störender Lärm

- Die Physik des Lärms
- Die Gegenmaßnahmen
- Lärm macht Stress
- Mitgehört
- Alles im Kasten
- Willkommene Dämpfung
- Echte Hilfe



# Wie sieht es mit den Lärmgrenzen aus ?



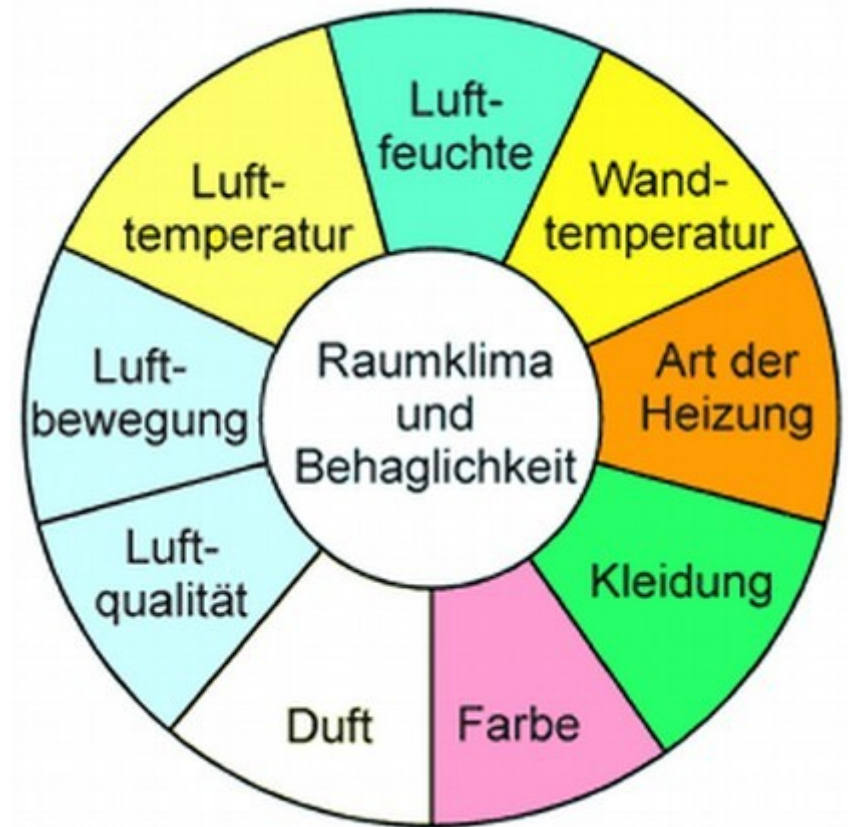
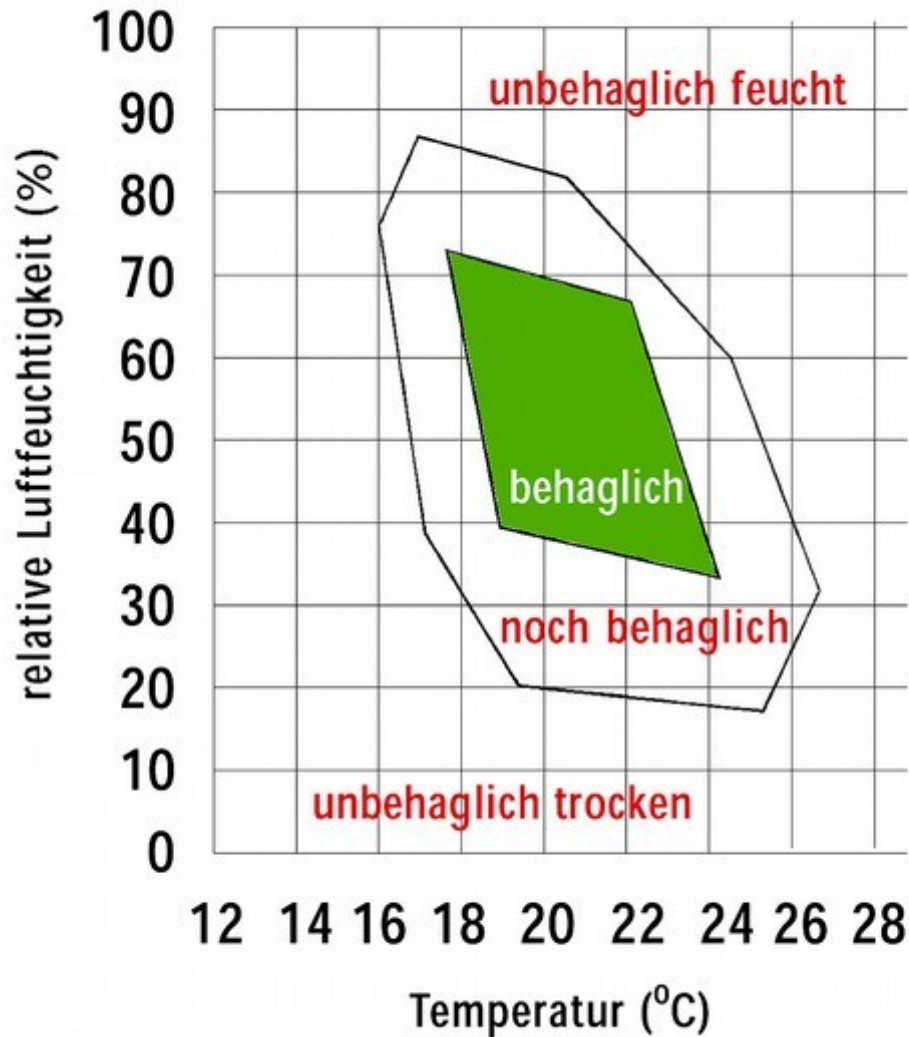
# Raumklima

- Die Temperatur
- Die Luftfeuchtigkeit
- Der Sonnenschutz
- Wenn es zieht
- Die Klimaanlage
- Pflanzen filtern Gifte
- Besseres Klima durch Pflanzen





# Raumklima



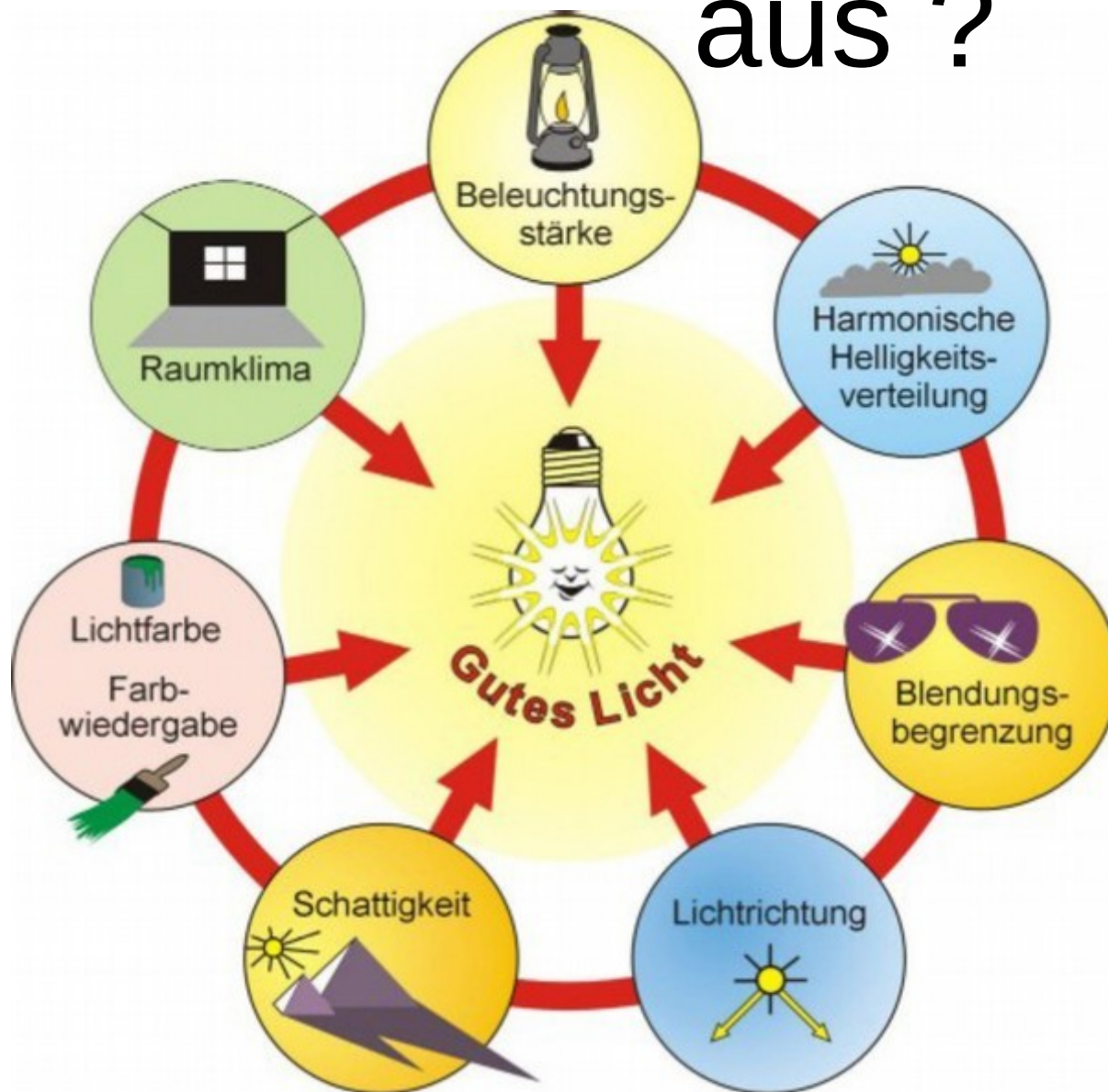
# Beleuchtung

- Licht & Schatten
- Zum Thema Deckenleuchten
- Licht & Farbe
- Das 2-Komponenten-Lichtsystem
- Das perfekte Arbeitslicht



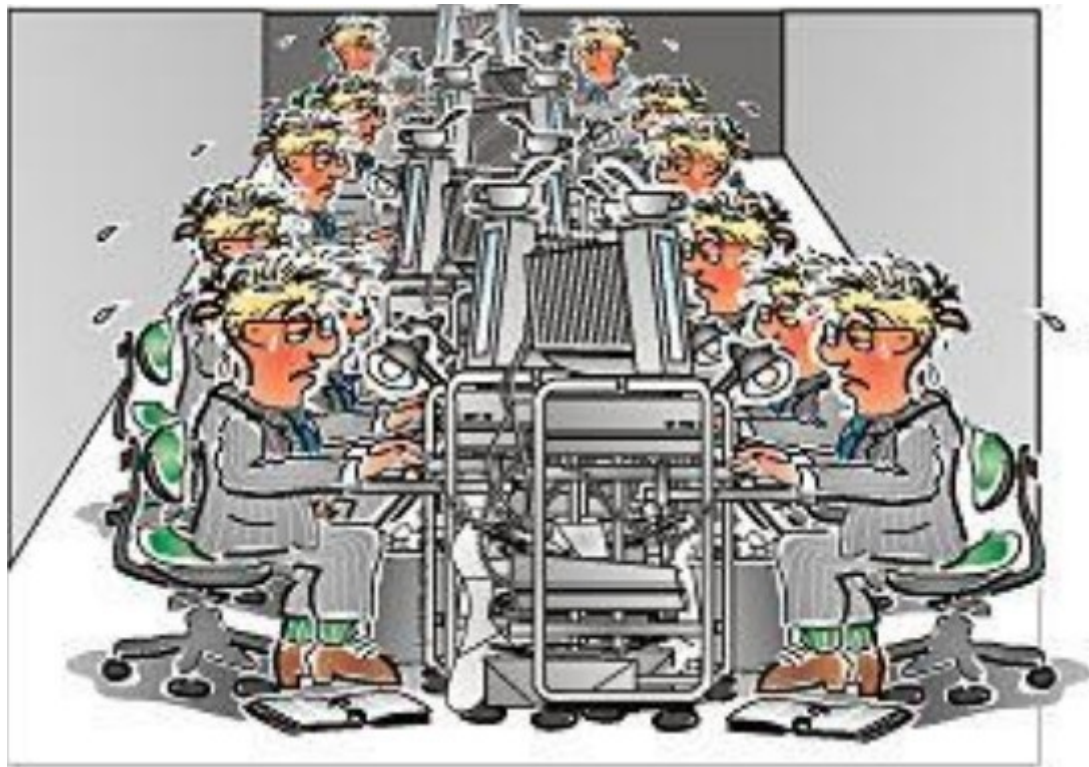


# Was macht ein gutes Licht aus ?

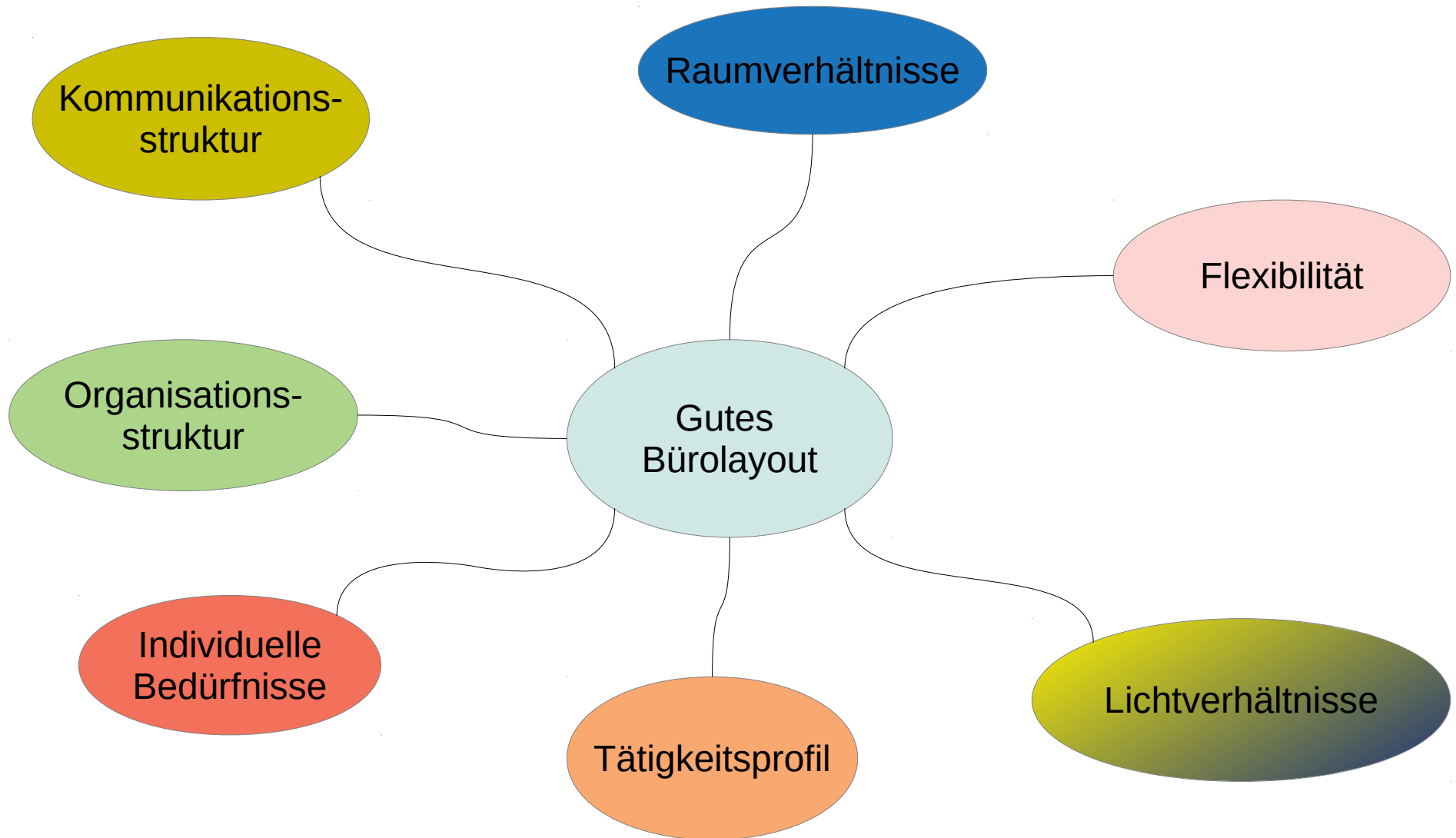


# Arbeitsplatz- Bürolayout

- Der Platzbedarf
- Die individuellen Bedürfnisse



# Was macht ein gutes Bürolayout aus?



# Rechtslage

- Europäische Union  
(90/270/EWG)
- Österreichische Regeln  
(ÖNorm A 8010)

# Richtig heben

