

## Ergonomie am Arbeitsplatz

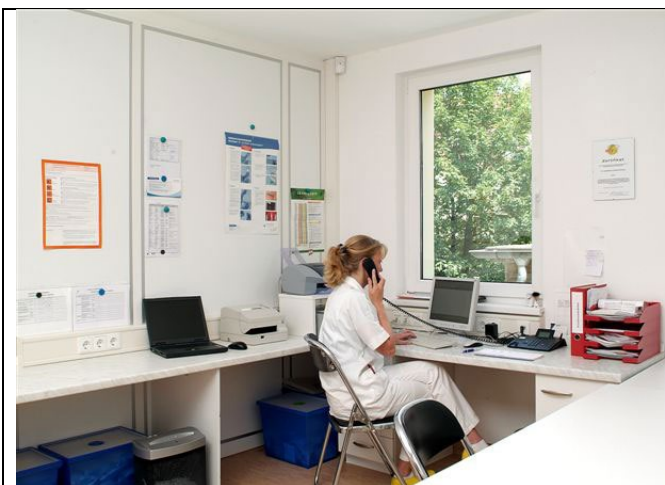
### Aufgabe 1

Lesen Sie im Faltprospekt der EKAS bis zum Kapitel Unfallverhütung, welchen Sie als PDF auf der Kursplattform "Moodle" finden.

### Aufgabe 2

Überlegen Sie in der Gruppe, was auf den folgenden Bildern nicht ideal ist.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nicht gerade vor dem Computer</li> <li>- Bildschirm nicht auf Augenhöhe, bzw. Handbreit unter Augenhöhe</li> <li>- Eventuell Headset zum Telefonieren verwenden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tastatur zu tief</li> <li>- Beinfreiheit eingeschränkt</li> <li>- Monitor zu weit seitlich</li> <li>- Stuhl hat keine Lehne</li> </ul>	



- Sitzposition vor dem Fenster (blenden)
- Bildschirm zu tief
- Stuhl nicht höhenverstellbar
- Sitzhaltung - Beine übereinandergelegt
- Headset zum Telefonieren verwenden

- Keine Beinfreiheit
- Zu nahe am Computer
- Handauflage beim Tastaturschreiben



## Aufgabe 3

Wie sieht es mit der Ergonomie aus, wie Sie gerade sitzen? Stellen Sie ihren eigenen Stuhl und Bildschirm nach ergonomischen Richtlinien ein und kontrollieren Sie sich gegenseitig.

## Aufgabe 4





Absolvieren Sie das Lernmodul «Ergonomie am Büroarbeitsplatz» auf der Homepage der EKAS<sup>1</sup> und überprüfen Sie ihr Wissen:

<https://www.ekas-lernmodule.ch/de/courses>

<sup>1</sup> Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit



## Ergonomie am Büroarbeitsplatz

<div><div>richtig!</div><h3>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</h3><p>Was sollte beim Einrichten des Büroarbeitsplatzes beachtet werden?</p><ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Die Tätigkeit sollte optimal unterstützt werden</li><li><input type="checkbox"/> Es sollte dem Übermüden entgegenwirken</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Es soll ein aufrechtes, entspanntes Sitzen möglich sein</li></ul><p>Erklärung ? ➔</p></div>	
<div><div>richtig!</div><h3>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</h3><p>Wie kontrollieren Sie die korrekte Einstellung der Stuhlhöhe?</p><ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Füße sind flach auf dem Boden</li><li><input type="checkbox"/> Sitzfläche unterhalb Kniehöhe einstellen</li><li><input type="checkbox"/> Bei einem Kribbeln in den Beinen den Stuhl höher stellen und weiter nach vorne sitzen</li><li><input type="checkbox"/> Die Beine nach hinten angewinkelt</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Ober- und Unterschenkel in offenem Winkel (90° und mehr)</li></ul><p>Erklärung ? ➔</p></div>	
<div><div>richtig!</div><h3>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</h3><p>Wie merken Sie ob die Rückenlehne korrekt eingestellt ist?</p><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sie ist fest arretiert</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Sie ist nicht arretiert</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Ich kann trotz Widerstand ohne Kraftaufwand nach hinten lehnen</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Die Ausbuchtung der Rückenlehne ist auf der Höhe des Kreuzes</li></ul><p>Erklärung ? ➔</p></div>	
<div><div>richtig!</div><h3>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</h3><p>Braucht ein Stuhl Armstützen?</p><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ja, zwingend</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Nein, nicht zwingend</li></ul><p>Erklärung ? ➔</p></div>	



## Ergonomie am Büroarbeitsplatz

richtig!

Welche Aussagen zur Höhe des Arbeitstisches treffen zu?

- ☐ Zur Einstellung der Höhe gilt die Bauchnabel-Regel: Der Tisch ist auf Höhe des Bauchnabels
- ☒ Die Tischhöhe muss auf die Körpergröße abgestimmt sein. Die Ellbogen liegen locker auf dem Tisch, ohne dass sich die Schultern anheben
- ☒ Ein höhenverstellbarer Arbeitstisch ermöglicht abwechselnde Arbeitspositionen im Sitzen und im Stehen
- ☐ Die richtige Tischhöhe ist ca. eine Handbreit über dem Knie

Erklärung



## Ergonomie am Büroarbeitsplatz

richtig!

Wie stellen Sie den Bildschirm auf?

- ☐ Die richtige Sehdistanz ist abhängig von der Schriftgröße.
- ☒ Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte mindestens eine Armlänge betragen
- ☒ Ich sollte den Kopf nicht seitlich abdrehen müssen
- ☒ Auf dem Bildschirm sollten keine Spiegelungen auftreten

Erklärung



## Ergonomie am Büroarbeitsplatz

richtig!

Worauf ist bei der Höhe des Bildschirms zu achten?









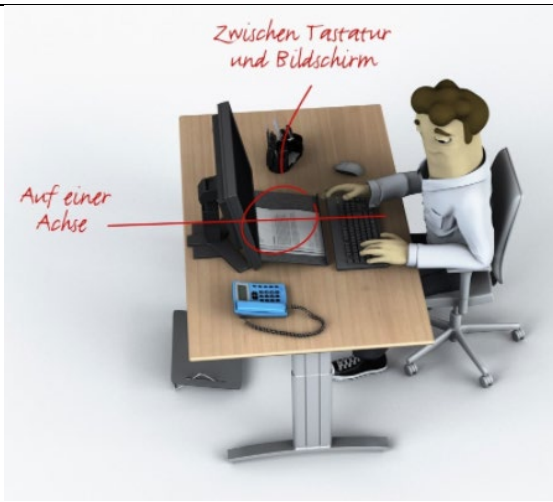
- ☐ Der Bildschirm sollte auch für normal grosse Personen leicht erhöht aufgestellt werden, z.B. auf einen Untersatz
- ☒ Der obere Bildschirmrand sollte eine Handbreit unter meiner Augenhöhe sein
- ☐ Mitte des Bildschirms auf Augenhöhe

Erklärung








<p><b>richtig!</b></p> <p> <b>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</b></p> <p>Wie platzieren Sie die Tastatur?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Parallel zur Tischkante</li><li><input type="checkbox"/> Leicht seitlich abgeschrägt, je nachdem ob man Rechts- oder Linkshänder ist</li><li><input checked="" type="checkbox"/> 10 bis 15 cm Abstand zur Tischkante, so dass die Handballen locker auf dem Tisch abgestützt sind</li><li><input type="checkbox"/> Nach hinten angewinkelt, Tastaturfüsschen ausgeklappt</li></ul> <p>Erklärung ? </p>	
<p><b>richtig!</b></p> <p> <b>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</b></p> <p>Wo befindet sich die Maus im Optimalfall?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Etwa zwei Handbreit neben der Tastatur</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Möglichst nahe bei der Tastatur</li><li><input type="checkbox"/> So, dass ich sie mit gestreckten Arm gut bedienen kann</li></ul> <p>Erklärung ? </p>	
<p><b>richtig!</b></p> <p> <b>Ergonomie am Büroarbeitsplatz</b></p> <p>Wo sollten Arbeitsdokumente platziert werden?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Auf einer Dokumentenablage neben dem Bildschirm</li><li><input type="checkbox"/> Links neben der Tastatur</li><li><input checked="" type="checkbox"/> Auf einer Achse, zwischen Tastatur und Bildschirm</li><li><input type="checkbox"/> Zwischen mir und Tastatur</li></ul> <p>Erklärung ? </p>	

## Büroeinrichtung

<p><b>Büroeinrichtung / Büromöbel</b> <span>richtig!</span></p> <p>Welche Aussage trifft für einen guten Bürostuhl zu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Sitzhöhe, Sitzfläche und Rückenlehne sind individuell verstellbar</li> <li><input type="checkbox"/> Attraktives Design</li> <li><input type="checkbox"/> Idealerweise bestückt mit 4 Stuhlrollen</li> <li><input type="checkbox"/> Armstützen sind zwingend notwendig</li> </ul> <p>Erklärung ? <span>→</span></p>	<p><i>individuell einstellbar</i></p>
<p><b>Büroeinrichtung / Büromöbel</b> <span>richtig!</span></p> <p>Was zeichnet gute Bürotische aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Edles Design und spiegelglatte, leicht zu reinigende Oberflächen</li> <li><input type="checkbox"/> Die Tischfüsse müssen gummierte Sohlen aufweisen</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Höhenverstellbare Tische ermöglichen sitzende und stehende Arbeitspositionen</li> <li><input type="checkbox"/> Sie müssen mindestens 120 cm Tiefe aufweisen</li> </ul> <p>Erklärung ? <span>→</span></p>	<p><i>Abwechseln zwischen sitzen und stehen</i></p>
<p><b>Büroeinrichtung / Büromöbel</b> <span>richtig!</span></p> <p>Welche Eigenschaften sollten Arbeitsplatzleuchten für Bildschirmarbeiten aufweisen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Neutral-weisses oder warm-weisses Licht im Bereich von 3300 bis 5300 Kelvin</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Die Leuchtstärke sollte einstellbar sein</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Sie sollten nicht blenden</li> <li><input type="checkbox"/> Leicht rötliches Licht für mehr Atmosphäre</li> </ul> <p>Erklärung ? <span>→</span></p>	<p><i>Leuchtstärke einstellbar</i></p> <p><i>blendfrei</i></p> <p><i>Farbtemperatur: 3300-5300 Kelvin</i></p>



**Büroeinrichtung / Büromöbel**

richtig!

Wann sind Fussstützen empfehlenswert?

- ☐ Zum Schonen der Beine bei Krampfadern
- ☒ Wenn der Tisch zu hoch ist und die Füße nicht flach auf den Boden gestellt werden können
- ☐ Bei Spreizfuss und bei Senkfuss

Erklärung ?

→

