

Ergonomie am Arbeitsplatz

Gliederung:

1. Beleuchtung
2. Raumklima
3. Lärm
4. Arbeitsplatz
5. Monitor
6. Tastatur & Maus

1.) Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung kann die Konzentration, die Produktivität und die Zufriedenheit verbessern.

Der Arbeitsplatz sollte möglichst mit viel Sonnenlicht beleuchtet sein. Trotzdem sollten Sonnenschutz Vorrichtungen vorhanden sein damit es nicht zum Konzentrationsverlust durch Blendungen kommt.

2.) Raumklima

Die Perfekte Raumtemperatur für das Arbeiten liegt zwischen 21 bis 22° Celsius, im Sommer liegt die Obergrenze bei 26°. Fenster sind Ideal zum Lüften und regelmäßigen Stoßlüften

Die Luftfeuchtigkeit für ein gutes Arbeitsumfeld sollte zwischen 50 – 65% liegen.

Ein schlechtes Raumklima belastet außerdem die Gesundheit.

3.) Lärm

Der Schallpegel in einem Büro sollte bei hohen Konzentrationserfordernissen nicht 30-40 dB überstreiten.

Bei vorwiegend Geistigen Tätigkeiten sollten es max. 55 dB sein und bei einfachen oder mechanischen Büroarbeiten max. 60 dB

4.) Arbeitsplatz

Bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes ist zu beachten das die Tische so Aufgestellt sind, so dass die Blickrichtung Parallel zum Fenster verläuft. Der Monitor sollte gerade vor sich aufgestellt sein damit es zu keiner verdrehten Körperhaltung kommt.

Die Bildschirmoberkante soll nicht über der waagerechten Blicklinie sein und es soll einen geeigneten Sehabstand zum Monitor geben.

Die Tastatur soll ca. 10 – 15 cm von der Tischkante entfernt sein.

5.) Monitor

Ein ergonomischer Bildschirm muss frei anpassbar an die Arbeitsanforderungen sein. Dazu zählt nicht nur das Anpassen von Höhe, Neigung und Drehung, sondern auch das verstellen von Helligkeit, Zeichenschärfe und Bildwiederholungsfrequenz. Durch das Richtige einstellen dieser Komponenten kann die Produktivität und Leistung verbessert werden.

6.) Tastatur & Maus

Tastatur:

Bei einer normalen Tastatur entsteht eine unnatürliche Körperhaltung der Hand und des unter Armes. Daher wird eine ergonomische Tastatur für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung und bestimmten Krankheiten empfohlen. Außerdem ist diese Tastatur eine alternative für Menschen, die viel am Computer arbeiten, sowie für Menschen mit breiten Schultern und großem Bauchumfang.

Maus:

Ähnlich wie bei der Tastatur entsteht bei einer normalen Maus auch eine unnatürliche Körperhaltung, bei der sich Elle und Speichel überkreuzen. Eine ergonomische Maus ist vertikal aufgebaut, wodurch Elle und Speichel parallel übereinanderstehen und somit Sehnen, Muskeln und Nerven so wenig wie möglich belastet werden.