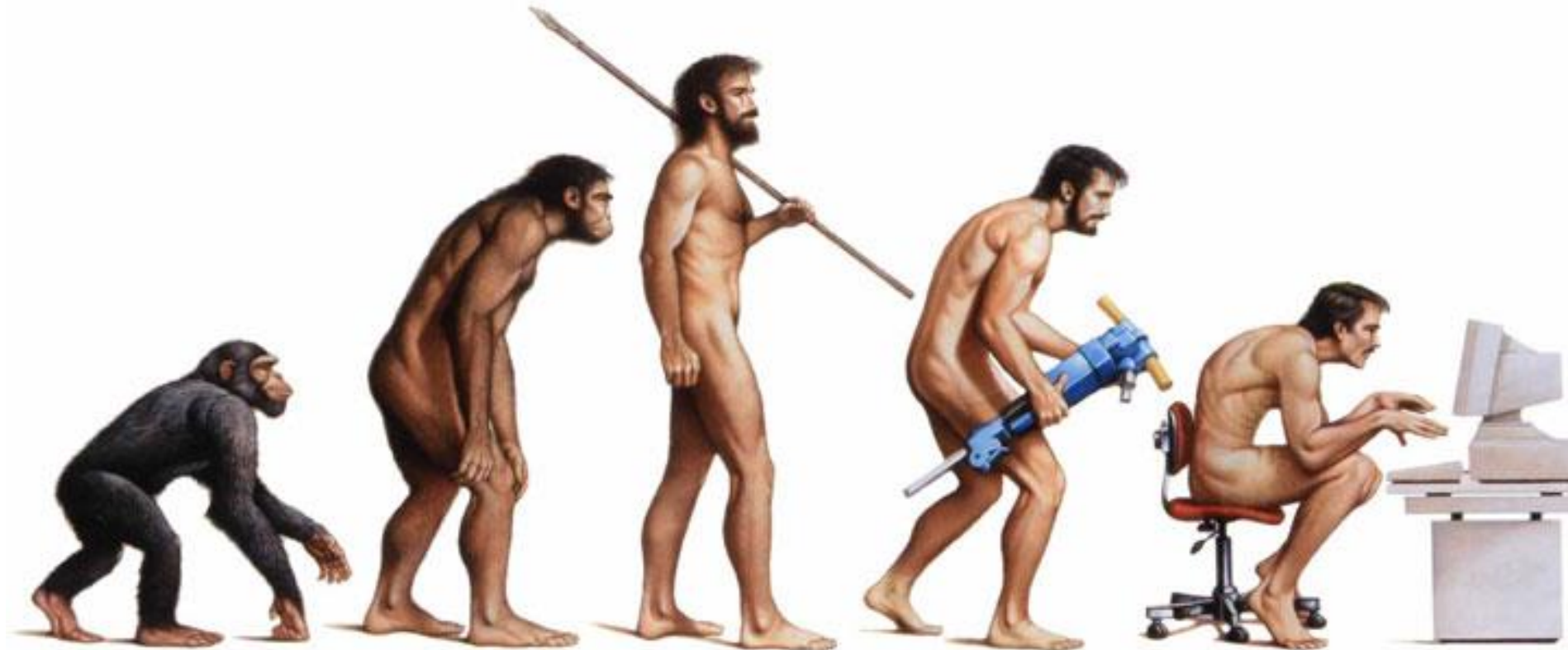
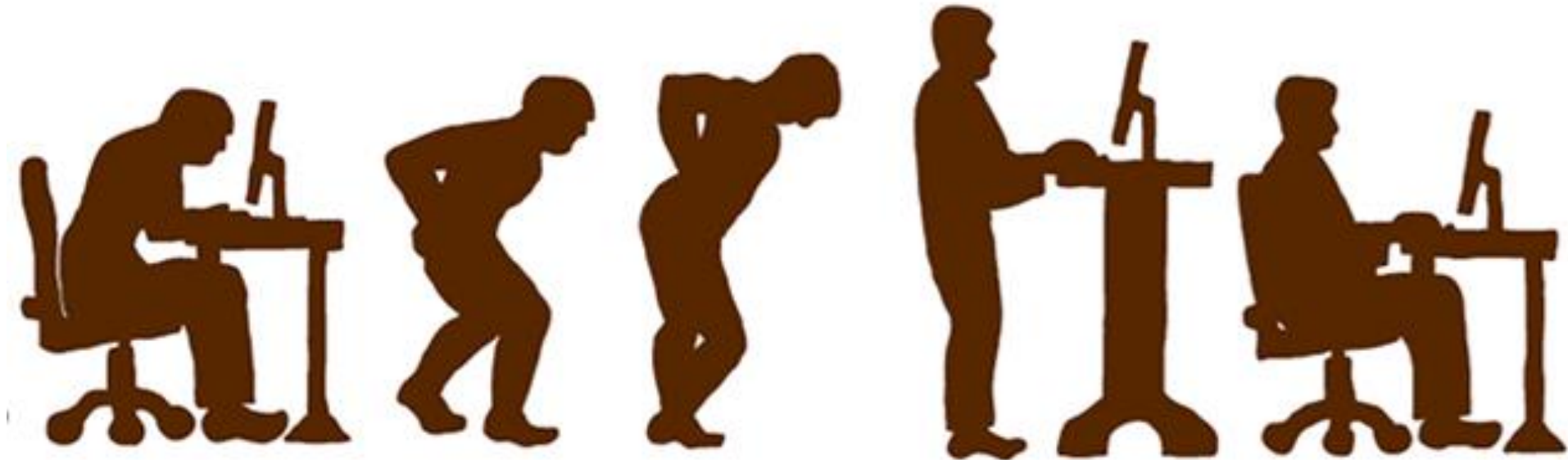


Ergonomie am Arbeitsplatz

Von: Matej & Leroy

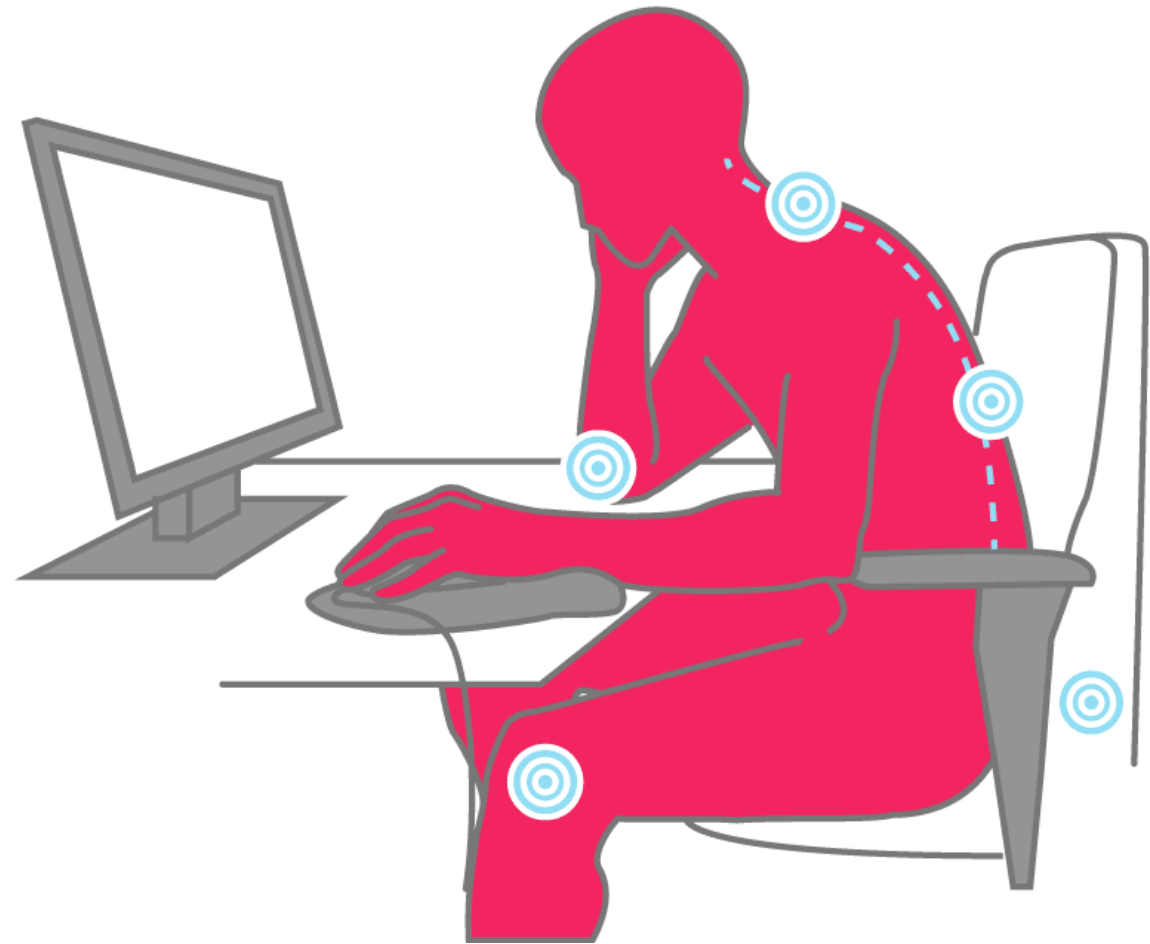


Eure Körperhaltung nach dieser Präsentation ;)



Inhaltsverzeichnis

- Beleuchtung Leroy
- Raumklima Matej
- Lärm Leroy
- Arbeitsplatz Matej
- Monitor Leroy
- Tastatur & Maus Leroy
- Aufgabe Leroy & Matej



Ergonomische Beleuchtung

Tageslicht durch Fenster
jedoch ohne
blendende Sonne

Indirekte Decken-
Beleuchtung

Direkte Beleuchtung
z.B. durch
Schreibtischleuchte
ab 500 Lux, besser 1500



Beleuchtung

- möglichst mit Tageslicht beleuchten
- > positive Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen
- Bildschirm nicht in Fensternähe (mind. 1 m Abstand) ansonsten kommt es zu Kontrastproblemen
- Leuchten parallel zum Fenster und zur Blickrichtung
- Sonnenschutzeinrichtung benutzen

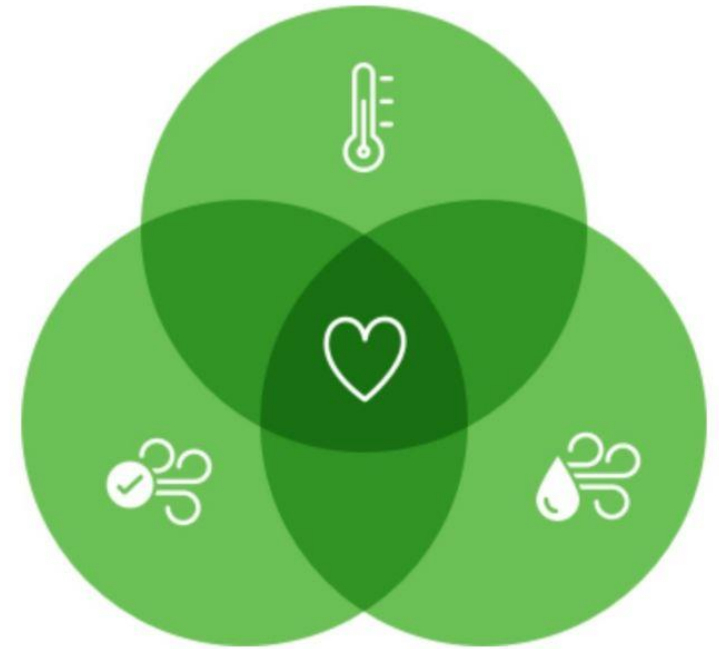
Beleuchtung - Vorteile

- Bessere Konzentration
- Höhere Produktivität
- Größere Zufriedenheit
- Bessere Gesundheit
- Geringe Kosten



Raumklima

- Angenehme Raumtemperatur 21 bis 22° Celsius
- Im Sommer Obergrenze von 26° Celsius
- relative Luftfeuchtigkeit sollte 50 – 65 % betragen
- Ideal sind Fenster zum Lüften und regelmäßige Stoßlüftung.
- Zum Schutz vor Sommerhitze sind Sonnenschutzvorrichtungen notwendig.



Ein schlechtes Raumklima belastet die Gesundheit

Folgen von einem schlechten Raumklima:

- Erkältungskrankheiten
- Bindehautentzündungen
- trockene Schleimhäute
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen



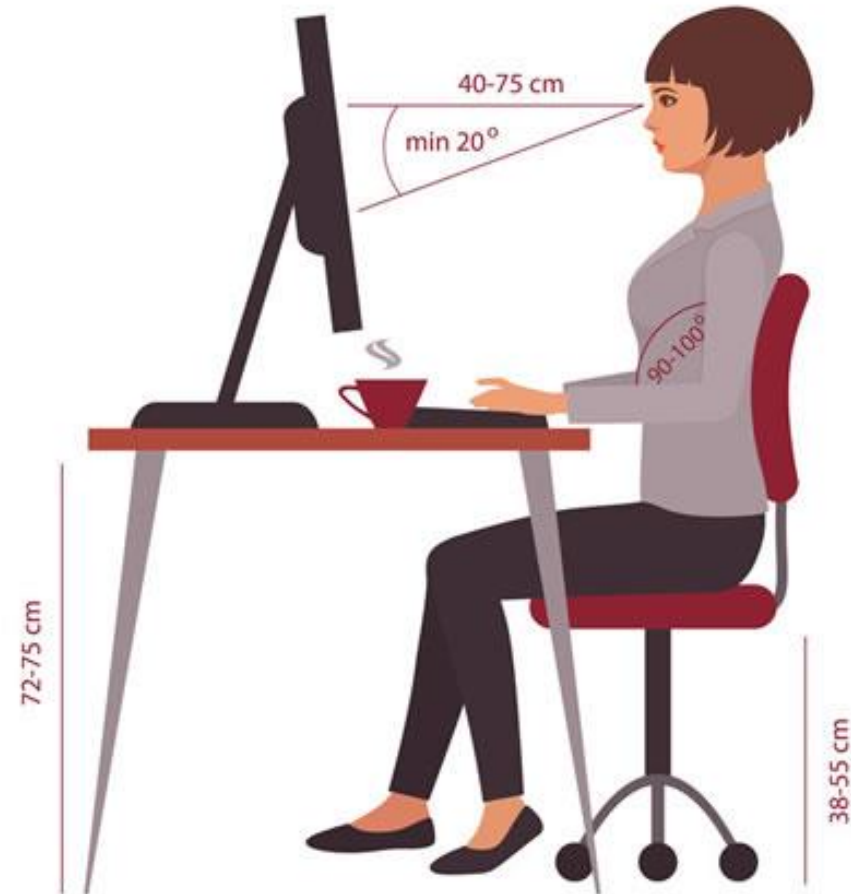
Lärm

- Schallpegel in einem Büro: höchstens 30 – 40 dB bei hohen Konzentrationserfordernissen
--> (Sachbearbeitung, wissenschaftliche Arbeit, Programmieren)
- Bei vorwiegend Geistigen Tätigkeiten: max. 55 dB
- Bei einfachen oder mechanischen Büroarbeiten: max. 60 dB



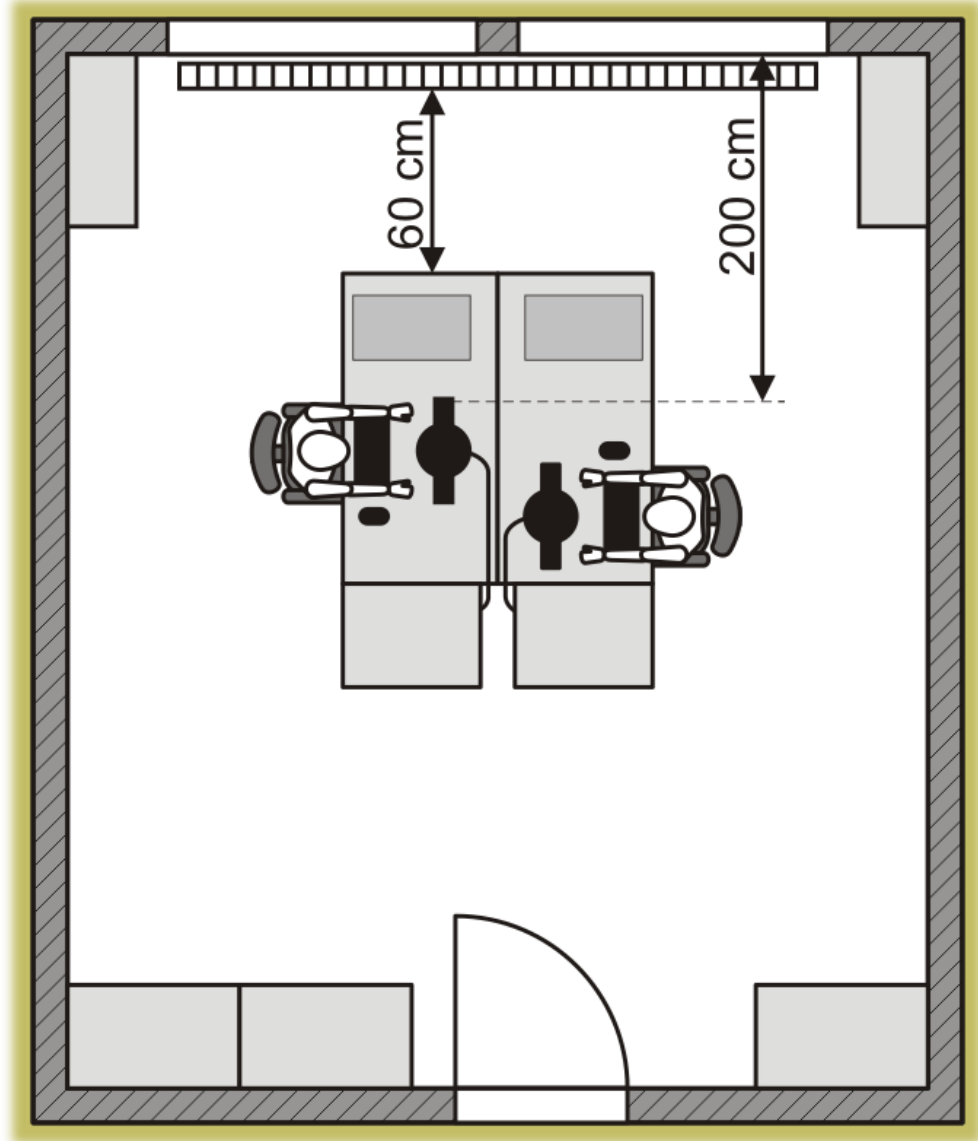
Einrichten des Arbeitsplatzes

- Bildschirmoberkante nicht oberhalb der waagerechten Blicklinie.
- Geeigneten Sehabstand zum Monitor schaffen.
- Tastatur ca. 10 - 15 cm von der Tischkante entfernt parallel aufstellen.
- Maus nicht mit gestrecktem Arm bedienen, Mauspad ggf. mit Handballenauflage.



Arbeitsplatz Gestaltung

- Aufstellung des Tisches, so dass Blickrichtung parallel zum Fenster verläuft.
- Monitor gerade vor sich aufstellen, keine verdrehten Körperhaltungen.
- bei mehreren Fenstern parallel zur tageslichtintensivsten Fensterseite sitzen.



Monitor

- Gute Zeichenschärfe
- hohe darstellbare Auflösung
- Sehabstand
- Bildwiederholfrequenz
- Anzeigeleuchtdichte
- Reflexion und Blendung
- Freie Anpassung in Höhe und Neigung



Höhenverstellbarkeit



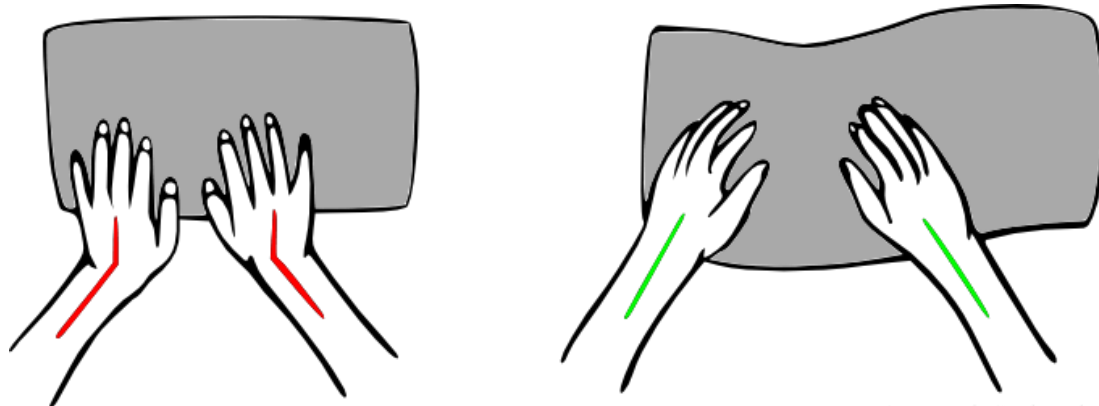
Einstellbarkeit
der Neigung



Drehbarkeit

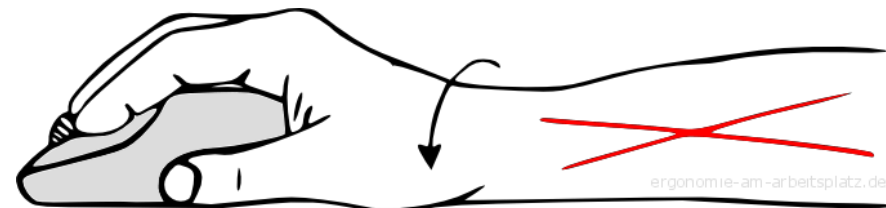
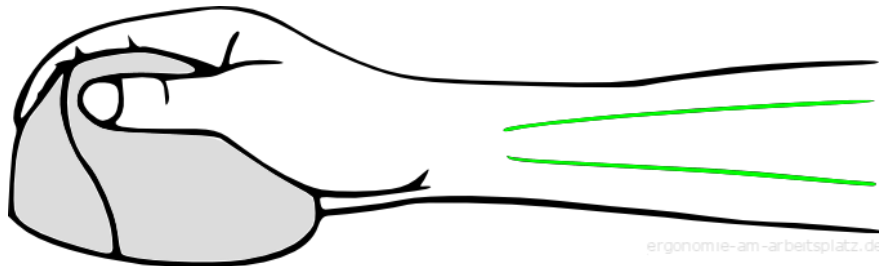
Tastatur

- Unnatürliche Körperhaltung der Hand und des Armes
- man muss das Zehn-Finger-System beherrschen
- bestimmten Krankheit oder körperlichen Beeinträchtigung
- Computerarbeiten mit viel Textverarbeitung und Dateneingabe
- breite Schultern (groß gewachsen oder übergewichtig)
- großer Bauchumfang (Schwangerschaft)



Maus

- Unnatürliche Körperhaltung der Hand und des Armes (Überkreuzung von Elle und Speichel)
--> körperlichen Beschwerden
- Ergonomische Mäuse sind vertikal aufgebaut
--> keine unnötige Spannung, natürliche Haltung der Hand
- Elle und Speiche parallel übereinander
--> Sehnen, Muskeln und Nerven werden so wenig wie möglich belastet, Blutversorgung ist besser





Aufgabe