

PRÄVENTION FÜR MEHR SICHERHEIT UND STÄRKE IM BERUFSALLTAG

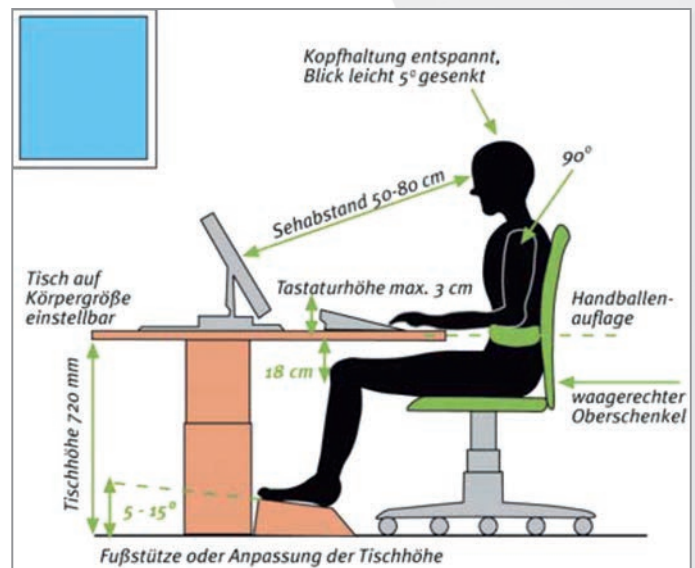
INFORMATIONEN ZUM THEMA ERGONOMIE AN BILDSCHIRMARBEITSPLÄTZEN

Rund zwei von fünf Beschäftigten verbringen ihren Arbeitstag an einem Schreibtisch vor einem Monitor. 16 bis 18 Millionen gehen demnach alleine in Büros einer sitzenden Tätigkeit an einem Bildschirmarbeitsplatz nach. Der tägliche „Sitzmarathon“ und die damit verbundene einseitige körperliche Belastung bleiben nicht ohne gesundheitliche Auswirkungen. Rückenleiden, Augenkrankheiten sowie Überlastungsschäden an Händen, Fingern und Armen sind neben weiteren Erkrankungen häufige Folgen eines Bildschirmarbeitsplatzes.

Für Betriebe, denen die dauerhafte Gesundheit und das Leistungsvermögen ihrer Mitarbeiter wichtig sind, ist die Erarbeitung von Konzepten für mehr Gesundheit im Büro empfehlenswert. Das Ziel eines sicheren, gesunden und qualitätsorientierten Arbeitens sollte in die Unternehmensgrundsätze mit aufgenommen werden.

! Gesunde Arbeitsbedingungen sind Voraussetzung für gute Arbeitsergebnisse und eine Senkung des Krankenstandes.

Arbeitsunfähigkeit kostet nicht nur die Betroffenen Gesundheit und Lebensqualität, sondern den Betrieb auch viel Geld. Deutlich wirksamer und günstiger als Krankheitskosten zu tragen ist es, die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Neben dem Krankenstand wirkt sich dies auch positiv auf das Unternehmensergebnis aus. Nachweislich spielt die Büroumgebung hier eine wesentliche Rolle. Einer Untersuchung des Fraunhofer Instituts für Arbeitswissenschaft und Organisation (IAO) zufolge steigert eine hohe ergonomische Gestaltungsqualität unmittelbar am Schreibtisch, aber auch am weiteren Arbeitsplatz und im gesamten Bürogebäude, die Produktivität um bis zu 36 %.



ENTSPANNT UND GESUND ARBEITEN

Ergonomie beschäftigt sich mit dem Verständnis von Wechselwirkungen zwischen menschlichen und anderen Elementen eines Systems. Ziel einer ergonomischen Gestaltung von Arbeitssystemen ist die Optimierung der Arbeitsbeanspruchung, die Vermeidung einträchtigender sowie die Förderung erleichternder Auswirkungen.

! Vereinfacht formuliert bedeutet Ergonomie die Anpassung der Arbeit an den Menschen.

VERMEIDUNG VON RÜCKENBESCHWERDEN

Der mit Bildschirmarbeitsplätzen einhergehende Bewegungsmangel schadet dem oberen Rücken sowie dem Schulter- und Nackenbereich. Zudem wirkt sich eine falsche Sitzhaltung negativ auf Bandscheibe und Muskulatur aus. Vor diesem Hintergrund ist es wenig verwunderlich, dass knapp ein Drittel aller Krankmeldungen auf Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates entfallen.

Sicherheitsbrief 02/16

Die Berücksichtigung einer individualisierten Ergonomie bei der Arbeitsmittelausstattung stellt eine erfolgreiche Präventionsstrategie dar. Hierzu gehören v. a.:

- Bürostuhl mit neigbarer und höhenverstellbarer Sitzfläche und permanent neigbarer Sitzlehne
- höhenverstellbarer Arbeitstisch
- ausreichend Beinfreiheit
- Ermöglichung von Haltungswechseln (z. B. Sitz-Steh-Arbeitsplatz, dynamisches Sitzen)

PRÄVENTION VON AUGENKRANKHEITEN

Die Augen unterliegen bei Bildschirmtätigkeiten einer erheblichen Belastung. 12.000 und 33.000 Mal täglich wandert der Blick vom Monitor zur Vorlage und zurück. Durch unterschiedliche Helligkeiten liegt die Anzahl der Pupillenreaktionen zwischen 4.000 und 17.000. Ca. 40 % der Beschäftigten mit Bildschirmarbeitsplätzen leiden an Augenbeschwerden.

Verhindern lassen sich diese Probleme u. a. durch folgende Maßnahmen:

- Sicherstellung einer Helligkeit von mind. 500 Lux bzw. 750 bis 1000 Lux in Großraumbüros
- Mischung aus Allgemeinbeleuchtung und individuell einstellbarer Einzelplatzbeleuchtung
- gleichmäßige Ausleuchtung des Raums
- blendfreie Positionierung des Monitors
- individuell verstellbare Lichtschutzvorrichtung

VORBEUGUNG VON HAND-/ARMERKRANKUNGEN

Bei Beschäftigten, die mehr als 6 Stunden täglich mit Tastatur oder Maus arbeiten, ist das Risiko für Überlastungsschäden an Hand, Finger oder Arm deutlich erhöht. Entstehen können Muskelschäden

wie das RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury), aber auch Schleimbeutelentzündung, Karpaltunnel-Syndrom, Gefühlsstörungen, Überbeine etc. Monotone Tätigkeiten wie Schreibdienst oder Belegverarbeitung beeinträchtigen besonders.

Die Einhaltung einiger einfach umsetzbarer Bedingungen dient der Vermeidung:

- Sicherstellung einer ergonomischen Bedienung (z. B. geteilte Tastatur)
- Schaffung einer ergonomisch günstigen Arbeitshaltung durch Trennung von Tastatur und Bildschirm
- Möglichkeit zum Auflegen der Handgelenke durch Arbeitsfläche vor der Tastatur
- Bedienung der Maus in normaler Körper- und Handhaltung

Die hier behandelten gesundheitlichen Risiken an Bildschirmarbeitsplätzen geben nur einen Teil der möglichen Problematik wieder. Gleiches gilt für die dargestellten Präventionsmaßnahmen. Der DGUV Grundsatz für arbeitsmedizinische Untersuchungen „Bildschirmarbeitsplätze“ G 37 gibt Anhaltspunkte, um Gesundheitsbeschwerden zu verhindern bzw. frühzeitig zu erkennen. Ihre Betriebsärzte können als Resultat dieser Untersuchungen arbeitsplatz- oder personenbezogene Maßnahmen ermitteln und vorschlagen, mit denen sich die Situation der Beschäftigten an ihrem Arbeitsplatz verbessert, wovon auch der Betrieb maßgeblich profitiert.

Unternehmen, die Wert auf dauerhafte Gesundheit und optimales Leistungsvermögen ihrer Mitarbeiter legen, sollten sensibel für gesundheitliche Risiken sein und wissen, wie man ihnen entgegentritt.

Haben Sie Fragen? Wünschen Sie Beratung?
Rufen Sie uns an! Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel. 0231 29 27 80-21

Weitere Informationen in Internet:

www.ifado.de/vision

www.gesetze-im-internet.de/bildscharbv

<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/215-410.pdf>



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit

Wellinghofer Amtsstraße 33

44265 Dortmund

Tel. 0231 29 27 80 - 21

Fax 0231 29 27 80 - 23

mail@praevent-gmbh.de

 www.facebook.com/PraeventGmbH