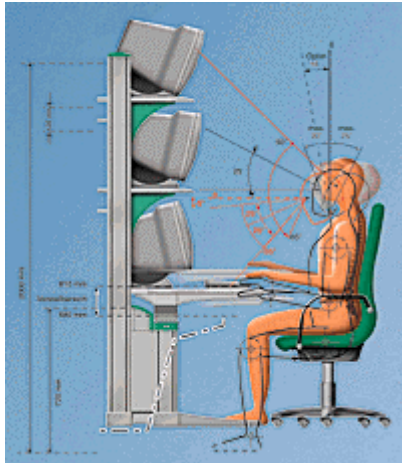


Ergonomisch durchdacht

Arbeitsplatzsysteme von KNÜRR



Die körpergerechte Konstruktion und Anordnung von Arbeitsmitteln dient einerseits der Gesundheit der Arbeitenden, andererseits der Entfaltung der Leistungsfähigkeit und dauerhaften Erhaltung der Leistungsbereitschaft. Mit neuen Ideen und ergonomisch durchdachten Systemen spielt die KNÜRR AG bei technischen Arbeitsplätzen eine führende Rolle.

Die EU-Richtlinien zur Bildschirmarbeit (90/270/EWG) sind Teil des österreichischen ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes. § 67 Abs. 2 ASchG: Arbeitgeber sind verpflichtet, Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch zu gestalten. Es dürfen nur Bildschirmgeräte, Eingabe- oder Datenerfassungsvorrichtungen sowie Zusatzgeräte verwendet werden, die dem Stand der Technik und den ergonomischen Anforderungen entsprechen. Es sind geeignete Arbeitstische bzw. Arbeitsflächen und Sitzgelegenheiten zur Verfügung zu stellen. § 1 Abs. 4 Bildschirm-Verordnung: Ein nicht unwesentlicher Teil der normalen Arbeit im Sinne des § 68 Abs. 3 ASchG liegt vor, wenn Arbeitnehmer/innen durchschnittlich ununterbrochen mehr als zwei Stunden oder durchschnittlich mehr als drei Stunden ihrer Tagesarbeitszeit mit Bildschirmarbeit beschäftigt werden. Entsprechend § 68 Abs. 3 ASchG gelten bei Benutzung eines Bildschirmgerätes in diesem Fall die Regelungen für Pausen oder Tätigkeitswechsel, Untersuchungen und Sehhilfen (§§ 10 bis 12 BS-V).

1. Platzbedarf / Tischtiefe

Für TFT-Bildschirme ist eine Tischtiefe von mindestens 80 cm erforderlich. Die Tischtiefe ergibt sich aus der Summe Handauflage (10 cm), der Tastatur (20 cm), dem Zwischenabstand zum Bildschirm (20 cm) und der Monitortiefe (min. 30 cm). Der Arbeitsplatz sollte zumindest 160 cm breit sein und für umfangreichere Aufgaben aus mehreren verketteten Platten bestehen. Flexibilität durch modularen Aufbau der Plattenbreiten und Plattentiefen, individuell wählbare Sehabstände durch unterschiedlich tiefe und erweiterbare Arbeitsplatten (80-130 cm) zeichnen die KNÜRR - Arbeitsplatzsysteme aus.

2. Tischhöhe und richtiges Sitzen

Zuerst sollten Sie richtig sitzen und dann erst die Tischhöhe anpassen. Die Höhe des Stuhles (42-52 cm) wird so eingestellt, dass Ober- und Unterschenkel und Unterarm einen rechten Winkel bilden, die Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen und die Unterarme bequem auf dem Tisch liegen. Unser Körper ist für Bewegung geschaffen, daher soll die Sitzhaltung öfters verändert werden. Durch wechselnde Positionen werden Muskelanspannungen und Schädigungen der Bandscheiben vermieden. Die Anpassung der Tischhöhe an Körpergröße, Tätigkeit und Sitzhaltung

verlangt idealer Weise verstellbare Tischhöhen zwischen 68 und 76 cm (72 cm). Die neue Generation der Sitz-/Steh-Arbeitsplätze fördert die Dynamik im Arbeitsprozess und beugt einer übermäßigen Bandscheibenbeanspruchung sowie einer statischen Beanspruchung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur vor.

3. Beinraum

Eine bequeme Haltung setzt Freiraum für die Beine voraus. In Kniehöhe sollten es 45 cm und beim Fuß 60 cm Beinraumtiefe sein. Für seitliche Bewegungsfreiheit sollten mindestens 80 cm zur Verfügung stehen.

4. Die Raumplanung

Die Grundfläche eines Arbeitsplatzes sollte min. 8 m² betragen, plus 5 m² für jeden weiteren Platz. Um natürliche Bewegungsabläufe nicht zu behindern, muss die freie Bewegungsfläche mindestens 1,5 m² betragen und an keiner Stelle weniger als 100 cm tief sein. Die minimale Zugangsbreite zu einem Arbeitsplatz beträgt 60 cm, „Verkehrswege“ sollten 100 bis 120 cm breit sein.

5. Blickrichtung und Sehabstand zum Monitor

Die natürliche, leichte Neigung des Kopfes (15°) nach vorn und der leicht nach unten gerichtete Blick sollen möglichst im rechten Winkel auf die Bildelebene gerichtet werden. Wichtig: Bildschirmoberkante nicht über Augenhöhe! Der angenehme Sehabstand liegt zwischen 45 und 75 cm (meist 50 cm, abhängig von Bildschirmgröße und Zeichenauflösung) ist aber auch von der Art der Bildschirmarbeit abhängig.

6. Beleuchten ohne zu blenden

Bildschirme sollten nie vor dem Fenster stehen (Direktblendung), aber auch nicht zum Fenster gerichtet sein (Reflexblendung). Die Blickrichtung soll möglichst parallel zur Fensterseite verlaufen. Optimale Beleuchtungssysteme bestehen aus zwei Komponenten: Homogenes, indirektes Licht, das von der Decke reflektiert wird, und zusätzlich auf die Arbeitsfläche gerichtetes Licht. Falls direktes Licht von der Deckenleuchte kommt, sollte es seitlich von oben und ebenfalls parallel zur Blickrichtung angeordnet sein. Bei großen Fensterflächen sollte geeigneter translucider Lichtschutz verwendet werden.

7. Besseres Raumklima durch Pflanzen

Die ideale Luftfeuchte liegt bei 40 bis 65 %, was aber speziell in der Heizperiode ein Problem ist. Die Abluft aus Computern und anderen Geräten verringert die Luftfeuchte zusätzlich. Augenbrennen, trockene Schleimhäute und Hautreizungen sind die Folgen. Abhilfe schaffen Pflanzen am Arbeitsplatz. Sie erhöhen die Luftfeuchte, wirken positiv auf unser Gemüt und können Schadstoffe aus der Luft filtern.