

Ergonomie – mehr als Bewertung der Bildschirmarbeitsplätze

Ergonomie am Arbeitsplatz ist sehr viel mehr als die Durchführung einer Bildschirmarbeitsplatzbewertung und die Ausstattung mit ergonomisch geformten Tastaturen.

Definition

Die Ergonomie am Arbeitsplatz hat die optimale Anpassung der Arbeit an die Eigenschaften und Fähigkeiten des arbeitenden Menschen zum Ziel. Im engeren Sinne wird unter angewandter Ergonomie am Arbeitsplatz eine gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung verstanden. An allen Arbeitsplätzen, denn die Belastungen des Muskel-Skelettsapparates, des Kreislaufsystems, der Augen sind bei unterschiedlichen Tätigkeiten grundverschieden. Die systematische Betrachtung der verschiedenen Einflussfaktoren im Zuge der Gefährdungsbeurteilung ist Grundlage einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und nicht nur für Bildschirmarbeitsplätze gesetzlich gefordert.

Nachteilig für die Gesundheit ist:

- häufig wiederholende Tätigkeiten in geringer Frequenz
- Langes Stehen und langes Sitzen
- Geringe Bewegungsmöglichkeit – starke Fixierung in einer Position
- Schlechte Erreichbarkeit – häufige und/oder langanhaltende Zwangshaltungen (knien, bücken, beugen, überstrecken)
- Häufige/andauernde unnatürliche Gelenkhaltungen (Winkelstellung)
- Ungünstige Umgebungsbedingungen (Klima, Lärm, Vibration) verstärken die physische und psychische Belastung

Gesundheitsförderlich ist:

- Wechselnde und möglichst natürliche Körperhaltung
- Geringe Gewichte
- Geringe Wiederholungsfrequenz
- Regelmäßige Erholungspausen
- Ausgleichsbewegung
- Wissen über diese gesundheitsförderlichen Zusammenhänge

Merkmale gesundheitsförderlicher Gestaltung der Aufgabe:

- Vollständige Tätigkeiten, geringe Teilung
- Bei hoch belastenden Tätigkeiten Kurzpausen / Bewegungspausen zur Auflockerung und Dehnung der belasteten Muskulatur.
- Individuell anpassbare Arbeitsmittel (Positionierung, Höhe, Greifraum)
- Geeignete Hebe- und Transporthilfen für Heben und Tragen schwerer oder sperriger Teile
- Abwechselnde Tätigkeiten mit unterschiedlicher körperlicher und geistiger Beanspruchung (Jobrotation, Jobenlargement)

Merkmale gesundheitsförderlicher Gestaltung der Arbeitsorganisation:

- Zusammenarbeit und Austausch sind möglich
- Es gibt Rückzugsmöglichkeit für konzentriertes Arbeiten
- Gestaltungsspielraum, der dem Mitarbeiter ein eigenbestimmtes Vorgehen innerhalb der Aufgabe ermöglicht

Voraussetzung seitens der Mitarbeiter:

- Informiertheit über die Zusammenhänge von Arbeitsplatzgestaltung und Gesundheit
- Wahrnehmung der eigenen Verantwortung für die Gesundheit

Voraussetzung seitens der Arbeitgeber,

- Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen
- Unterstützung des individuelle Gesundheitsverhalten durch verhaltenspräventive Maßnahmen

Vorteil gesunder und zufriedener Mitarbeiter:

- fehlen seltener wegen Erkrankungen
- sind leistungsfähiger
- fühlen sich dem Unternehmen mehr verbunden
- sind engagierter

Fazit:

Es gilt für jeden Arbeitsplatz den gesunden Mittelweg zu finden, zwischen zu viel und zu wenig Bewegung, Belastung und Abwechslung. Die richtige Maßnahme reduziert die einseitige körperliche und geistige Beanspruchung oder wirkt ihr durch ausgleichende Be- oder Entlastungen entgegen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz kann durch verbesserte Arbeitsmittel, Arbeitsumgebungen und Arbeitsabläufe erreicht werden.

Wichtig sind die Information der Mitarbeiter zu ergonomischen Einrichtungen, die Anwendungs- und Einstellmöglichkeiten und den Nutzen den diese Maßnahmen für Ihre Gesunderhaltung haben. Werden Mitarbeiter bei der Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen beteiligt steigen die Akzeptanz und die Zielerreichung. Sie kennen die aus ihrer Arbeit resultierende Belastung und wissen wo sie der Schuh drückt.

Beispiele für Arbeitsplätze unter ergonomischen Gesichtspunkten betrachtet:

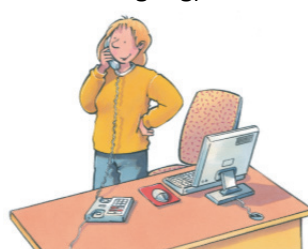
Fertigung:

- langes Stehen ohne/mit geringer Bewegung oder Zwangshaltungen (verschiedenartige Teilaufgaben, die Bewegung in den Arbeitstag bringen)
- Kommunikationsschnittstelle Mensch/Maschine (Verständlichkeit der Stellteile und Maschineninformationen, leichte Erreichbarkeit nicht nur von Notausschalter auch von häufig benutzten Stellteilen)
- Häufiges und/oder schweres Heben und Tragen, die individuellen Voraussetzungen müssen berücksichtigt werden



Verwaltung:

Bildschirmarbeitsplatz (Ergonomie der Ein- und Ausgabegeräte, individuell einstellbare Stühle und Tische, aktives Sitzen, Ausgleichsbewegung)



Diese vereinfachte Übersicht kann nicht alle Details der umfangreichen Vorschriften wiedergeben. Im konkreten Anwendungsfall sind die aktuell gültigen Vorschriften sind zu beachten. Die Angaben sind nicht rechtsverbindlich.

Qualitätskontrolle:

- Mikroskop Arbeitsplätze (langes Sitzen unter Muskelanspannung), Haltearbeit mit geringer Belastung aber ständiger Fixierung, Tätigkeiten mit häufig wiederholten Bewegungsabläufen. Teilaufgabe (fehlender Zusammenhang – psychische Belastung), hohe Konzentration, angestrenzte Augen
- Häufiges Heben, Handhabung schwerer/sperriger Teile, unnatürliche Körperhaltung (höhenanpassbare Tische, Scherentische um Heben größerer Gewichte und unnatürliche Haltung zu vermeiden, Jobrotation / Jobenlargement zum Ausgleich besonders einseitiger Tätigkeiten)



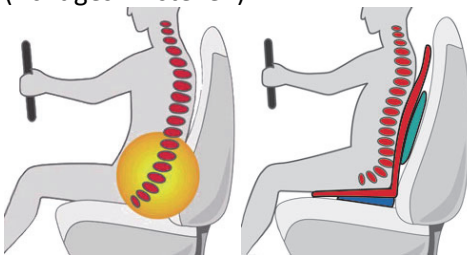
Montage:

Zwangshaltung, Überstrecken, über Kopf oder in der Hocke arbeiten, häufiges bücken, gebeugte Haltung usw. (höhenanpassbare Tische um Heben größerer Gewichte und unnatürliche Haltung zu vermeiden, Jobrotation, kleinere Serien einteilen/Serien unterbrechen)



Fahrtätigkeiten:

Transportarbeiten, langes Fahren (Außendiensttätigkeiten, Geschäftsreisen), wechselnde Fahrer (richtiges Einstellen)



Lager und Verpackung:

Schweres Heben und Tragen ungünstige Körperhaltung über Kopf heben, gebückt arbeiten, aber auch schieben und ziehen schwerer Gegenstände (geeignete Transportmittel und Hebehilfen)

