

Ergonomisch am Bildschirm arbeiten. Frisch und entspannt durch den Arbeitstag!

Büroarbeit heute ist keine leichte Tätigkeit mehr. Sie ist geprägt von einem täglichen Sitzmarathon, meist vor dem Bildschirm. Haltungsschäden, Muskelverspannungen und Augenbeschwerden sind typisch für Bürobeschäftigte.

Bildschirmarbeit: bewegungsarm und angespannt
Computer und Bildschirm sind die zentralen Arbeitsmittel. Die damit verbundene einseitige körperliche Arbeitsbelastung hat gesundheitliche Folgen.



Foto: rekaroo, fotolia

Die meisten Beschäftigten kennen folgende Bilder aus eigener Erfahrung:

- bewegungsarme Haltung
- gekrümmte Fehlhaltung beim Sitzen
- starrer Blick auf den Bildschirm
- hohe Konzentration.

Das zusammen führt zu innerer sowie muskulärer Anspannung, die durch hohen Arbeits- und Leistungsdruck noch verstärkt wird. Etwa die Hälfte der Beschäftigten* empfindet die tägliche Büroarbeit als körperlich belastend. Die Folgen sind:

- Rückenprobleme (zwei Drittel)
- Augenbeschwerden (ein Drittel)
- Schmerzen im Hand-Arm-Bereich (ein Fünftel)
- Kopfschmerzen
- psychosomatische Erkrankungen

Die Gesundheitsprobleme häufen sich, je länger täglich am Bildschirm gearbeitet wird.

Entspannt und gesund arbeiten

Zwei Grundpfeiler gibt es für die Arbeit an Schreibtisch und Bildschirm, um gesund und entspannt zu bleiben:

1. Eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung
2. Viel Gesundheitskompetenz: Hier sind Sie selbst gefordert, die richtigen Maßnahmen in Ihren Arbeitsalltag einzubauen.

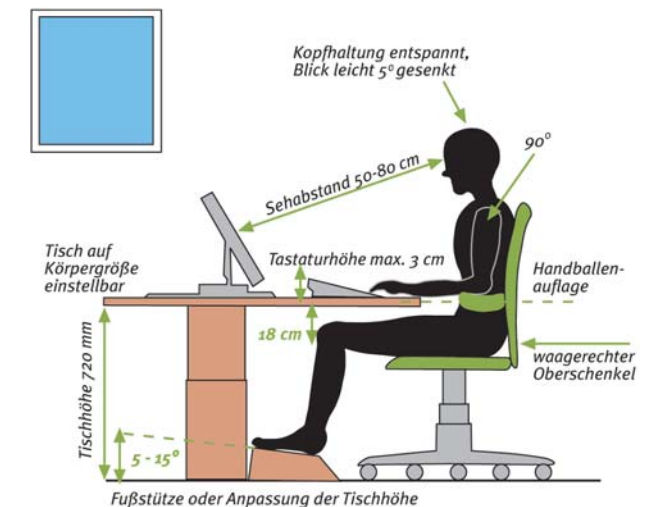
Mit individueller und richtiger Einstellung der Arbeitsplatzelemente beugen Sie Haltungsschäden und Verspannungen vor.

So sollte es aussehen:

- aufrechte Sitzhaltung
- leicht abgesenkte Blickrichtung auf den geneigten Bildschirm
- Bildschirm parallel zum Fenster
- Arme im rechten Winkel, am besten auf Armlehnen
- Handballen vor der Tastatur
- Beine haben Bewegungsfreiheit.

Ergonomisch ausgereiftes Mobiliar mit der entsprechenden Technik ist Voraussetzung für die richtige Körperhaltung. Dazu gehören:

- höhenverstellbare Tische, die sowohl im Sitzen wie im Stehen benutzt werden können
- Arbeitsstühle, die sich in der Höhe, am Rücken und in der Sitzfläche dem Menschen anpassen und die der Bewegung des Körpers folgen
- große, höhenverstellbare Bildschirme.



Das können Sie selbst tun

- Die vorhandene Arbeitsplatzausstattung für Ihre Bedürfnisse richtig einstellen bzw. mit Hilfe von Fachleuten richtig einstellen lassen
- drei- bis viermal pro Stunde die Sitzposition und die Haltung wechseln
- regelmäßig Bewegung einbauen: Gang zum Drucker, Kollegen „besuchen“ statt anrufen, Telefonate im Stehen oder Gehen erledigen, Besprechungen im Stehen abhalten
- Bildschirmpausen nutzen zum Getränke holen oder für aktive Bewegungsübungen.

Empfehlenswert ist folgende Aufteilung:

- 60 % dynamisches Sitzen (Positionswechsel)
- 30 % Stehen
- 10 % Umhergehen.

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!



Foto: Kurhan, Fotolia

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de/gutebueroarbeit

Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie gesundheitliche Probleme wegen der Bildschirmarbeit haben.

Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und die richtigen Fachleute, die bei Bedarf unterstützen können.

Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

Mitglied der IG Metall werden:

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: www.igmetall.de/beitreten.

20287-31610

GEMEINSAM FÜR EIN
GUTES LEBEN



Hrsg: IG Metall Vorstand, FB Gesundheitsschutz und Arbeitsgestaltung, FB IT- und Elektroindustrie/Angestellte, Frankfurt/M., Text: R. Rundnagel/D. Heims, Titelfoto: auremar, Fotolia, Gest.: kus-design, 09/2010



Ergonomisch am Bildschirm arbeiten

**Frisch und entspannt durch den
Arbeitstag!**

