

Ergonomie

- Optimale Bedingungen am Arbeitsplatz -

Je mehr Fragen Sie mit **JA** beantworten können, umso besser ist es mit Ihrer Ergonomie am Arbeitsplatz bestellt.

Fragen, die Sie mit einem **NEIN** beantworten, sollten Sie auf den Grund gehen. Ein schlecht eingerichtetes Büro-Umfeld kann Gesundheitsschäden herbeiführen.

Verspannungen sind nur ein geringes Übel; Wer aber den ganzen Tag, 5 Tage in der Woche eine sitzende Tätigkeit ausübt, läuft Gefahr, Haltungsschäden zu entwickeln. Die Statik der Wirbelsäule wird hierdurch ungünstig beeinflusst. Aber auch Migräne und Sehstörungen können durch einen schlecht eingerichteten Arbeitsplatz verursacht werden.

... nun die Fragen zum Schreibtischsessel

Frage 1

Sind Ihre Knie im 90° Winkel gebeugt?

JA **NEIN**

Frage 2

Haben Sie beim Sitzen 2-fingerbreit Platz zwischen Sitzvorderkante und Kniekehle?

JA **NEIN**

Frage 3

Verfügt Ihr Sessel über eine Lordose-Stütze?

JA **NEIN**

Frage 4

Passt sich die Rückenlehne flexibel Ihren Bewegungen an?

JA **NEIN**

Frage 5

Hat Ihr Bürosessel eine Federung?

JA **NEIN**

Frage 6

Hat Ihr Bürosessel Armlehnen?

JA **NEIN**

Frage 7

Ist Ihr Sessel drehbar?

JA **NEIN**

Frage 8

Ist Ihr Sessel höhenverstellbar?

JA **NEIN**



Frage 9

Können Sie Ihre Sitzhaltung regelmäßig verändern, bzw. ist dynamisches Sitzen möglich?

JA NEIN

Frage 10

Stehen Ihre Füße fest auf dem Boden?

JA NEIN

Frage 11

Verwenden Sie eine Fußstütze?

JA NEIN

Frage 12

Hat Ihr Sessel bei weichem Boden harte Rollen? Hat Ihr Sessel bei hartem Boden weiche Rollen?

JA NEIN

... nun die Fragen zum Schreibtisch**Frage 13**

Können Sie Ihre Unterarme entspannt auf Ihren Schreibtisch ablegen, ohne Ihre Schultern hoch zu ziehen oder Ihren Rücken zu beugen?

JA NEIN

Frage 14

Haben Sie beim Sitzen vom Oberschenkel aus eine Hand breit Platz bis zur Tischplatten-Unterkante?

JA NEIN

Frage 15

Ordnen Sie regelmäßig Ihre Unterlagen auf Ihren Schreibtisch?

JA NEIN

Frage 16

Befindet sich das Telefon in direkter Griffweite?

JA NEIN



... nun die Fragen zum Bildschirm

Frage 17

Befindet sich der obere Bildschirmrand auf Höhe der Augen?

JA NEIN

Frage 18

Ist der Monitor leicht nach hinten geneigt?

JA NEIN

Frage 19

Befindet sich auf Ihrer linken oder rechten Seite ein Fenster?

JA NEIN

Frage 20

Sie haben KEIN Fenster oder KEINE Lichtquelle hinter sich?

JA NEIN

Frage 21

Nutzen Sie einen Vorlagenhalter beim Abtippen von Unterlagen?

JA NEIN

... nun die Fragen zur Tastatur und Maus

Frage 22

Sind Ihre Ellenbogen im 90° Winkel gebeugt?

JA NEIN

Frage 23

Haben Sie vor der Tastatur 5-10 cm Platz für die Ablage Ihrer Handballen?

JA NEIN

Frage 24

Benutzen Sie eine ergonomische Maus?

JA NEIN

Frage 25

Können Sie beim Bedienen der Maus Ihren Unterarm bequem auf Ihren Schreibtisch ablegen?

JA NEIN

Frage 26

Beherrschen Sie beim Tippen das 10-Finger System?

JA NEIN



Sonstige Fragen zur Variation der Arbeitssituation...

Frage 27

Können Sie sich einen Steh-Arbeitsplatz einrichten?

JA **NEIN**

Frage 28

Sind Sie in der Lage für eine Entspannung der Augen kurz aus dem Fenster zu schauen?

JA **NEIN**

Frage 29

Haben Sie ausreichend natürliches Licht im Büro?

JA **NEIN**

Frage 30

Haben Sie bereits durch Ihren Arbeitgeber eine Beratung zur ergonomischen Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes erhalten?

JA **NEIN**

