

Übungen zur Unterstützung im Büro

Entspannung von Hals und Nacken:

- Halten Sie sich mit beiden Händen am Sesselsitz fest. Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite, sodass sich das Ohr in Richtung Schulter bewegt und halten Sie diese Position 3 Atemzüge lang.



- Ziehen Sie die Schulter dabei nach unten.
- Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Der Nacken bleibt lang. Drücken Sie langsam den Kopf gegen den Widerstand der Hände.

Entspannung von Schultergürtel und Brustwirbelsäule:

- Lassen Sie Ihre Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen und die Schultern nach vorne fallen, wobei Sie die Daumen nach innen drehen und ausatmen. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und richten Sie Ihren Körper auf, wobei Sie die Daumen nach außen drehen und erneut ausatmen. Zum Schluss lassen Sie die Schultern nach vorne fallen, wobei Sie die Daumen wiederum nach innen drehen und wieder ausatmen.

Entlastung der Lendenwirbelsäule:

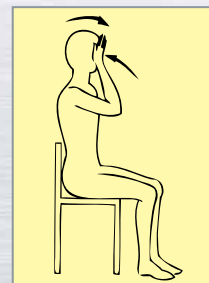
- Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Stuhls. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und atmen dabei aus. Dann machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und atmen ein. 5x wiederholen.

Dynamisches Sitzen:

- Vermeiden Sie starre Dauerhaltungen! Ändern Sie häufig Ihre Sitzpositionen und nutzen Sie dabei die bewegliche Rückenlehne Ihres Bürostuhls. Legen Sie bewusst Bewegungspausen ein.

Augenübungen:

- Immer wieder vom Bildschirm wegschauen und gezielt in die Ferne sehen. Dies ca. 1 Minute lang, immer wieder eingestreut in den Arbeitsablauf.
- Das Palminieren: Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein.



Ihre Ansprechpartner in Fragen rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz:

Welser Profile Austria GmbH:

Roland Hudl DW 4469
Dr. Margit Kortschak DW 4206 / DW 3306

Welser Profile Deutschland GmbH:

Markus Kepp DW 5055
Dr. Johann Gips DW 5193

Welser AG / Schweiz und Verkaufsniederlassungen:

Roland Hudl DW 4469
Markus Kepp DW 5055

Gedruckt auf umweltfreundlichem FSC-Papier.



Wir tragen Verantwortung für unsere MitarbeiterInnen



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Den Arbeitsplatz beschwerdefrei gestalten

Unter Ergonomie versteht man die optimale Anpassung des Arbeitsplatzes an die Bedürfnisse des arbeitenden Menschen, um eine möglichst hohe Zufriedenheit für sich und eine hohe Produktivität sowie Wirtschaftlichkeit für das Unternehmen zu erlangen.

Büroangestellte sitzen heutzutage rund 80.000 Stunden am Schreibtisch. Um Fehlhaltungen, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen zu vermeiden, ist es notwendig, den Arbeitsplatz optimal einzustellen.



Flachbildschirme

- entsprechen grundsätzlich den gesetzlichen Anforderungen, sie sind flimmerfrei und reflexionsarm.
- Schwarze Buchstaben auf weißem Grund ermüden das Auge am wenigsten, die Farben Rot und Blau sind ungünstig.
- Die Blickrichtung soll parallel zu den Fensterflächen oder Lichtquellen verlaufen.
- Der optimale Sehabstand beträgt ca. 60 cm. Die Sehachse soll im rechten Winkel auf den Bildschirm treffen.

Die Positionierung von Bildschirm, Tastatur & Maus

Die Tastatur

- soll frontal platziert sein.
- Für die Handballen ist eine Auflagefläche von ca. 10 cm empfohlen.
- Beim Schreiben auf der Tastatur sollen Oberarme und Unterarme einen rechten Winkel bilden.
- Für Mausbewegungen soll genügend Tischfläche zur Verfügung stehen, um Hand und Unterarm auflegen zu können.



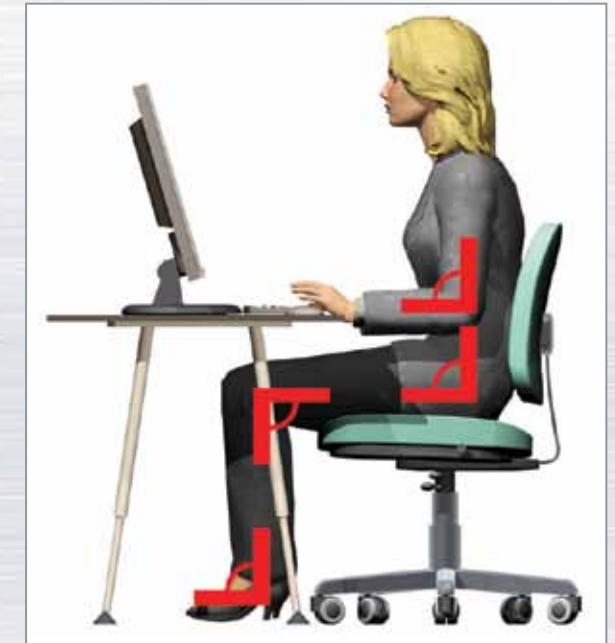
Gute Positionierung der Tastatur



Zusätzliche Handballenauflage

Die Positionierung von Bildschirm, Tastatur & Maus

Arbeitsstuhl und Arbeitstisch



Abbildungen mit freundlicher Genehmigung der AUVA

- Die übliche Höhe des Arbeitstisches beträgt ca. 72 cm.
- Die Sitzhöhe ihres Sessels ist so einzurichten, dass Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Füße vollflächig am Boden stehen.
- Kleinere Personen können Fußstützen verwenden.
- Hat der Sessel Armlehnen, so sollen die Ellbögen ebenfalls im rechten Winkel darauf liegen können.
- Die rechtwinkelige Sitzposition ist nicht als dauernde Sitzposition gedacht, sondern dient der richtigen Einstellung des Tisch-Stuhl-Systems für ein dynamisches Sitzen.