



NOVUS[®]

MEHR.PLATZ.SYSTEM.

ERGONOMISCH RICHTIG ARBEITEN

NOVUS Mehrplatzsystem - Raum intelligenter nutzen

ERGONOMISCH RICHTIG ARBEITEN

Mit dieser Informationsbroschüre halten Sie einen Leitfaden zur ergonomisch richtigen Einstellung Ihres Arbeitsplatzes in den Händen. Dabei kommt es auf die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse an. So ist z.B. die Größe eines Menschen oder auch die Sehkraft ausschlaggebend für die persönlich richtige Positionierung des Bildschirms.

Ist der Arbeitsplatz einmal richtig eingestellt, ist es wichtig keine starre Sitzhaltung einzunehmen. Ständig wechselnde Arbeitshaltungen können Verspannungen am Arbeitsplatz vorbeugen und Rückenproblemen entgegen wirken.

Eine gute Arbeitsplatzausstattung umfasst flexibel und einfach einstellbare Produkte. Diese können schnell an ständig wechselnde Arbeitshaltungen angepasst werden. Denn eine gesunde Haltung ist die wichtigste Voraussetzung für effektives und konzentriertes Arbeiten.

Diese Broschüre wurde zusammen mit dem Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (*Ifado*) erstellt.

Einige Inhalte sind in Anlehnung an das Buch „Der Büroarbeitsplatz - Handbuch für die Gestaltung von Arbeitsplätzen im Büro“ von Stefan Kleinhenz, 1. Auflage, Dr. Kurt Haefner Verlag, 2011 entstanden.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf: www.ifado.de/vision

1. Sitzhaltung

Die im folgenden beschriebene Sitzhaltung ist zwar ergonomisch sinnvoll, jedoch soll diese Haltung nicht starr über lange Zeit eingenommen werden. Auf Dauer ist jede starre Sitzhaltung ungünstig. Deshalb: Sitzen Sie dynamisch, wechseln Sie die Haltung, stehen Sie zwischendurch auf.

1.1 Sitzposition

Setzen Sie sich auf dem Stuhl ganz nach hinten, sodass die Rückenlehne spürbar ist.

1.2 Beinstellung

Die Fersen stehen unter den Knien.

1.3 Kniestellung

Der Winkel im Kniegelenk beträgt 90° oder etwas mehr.

1.4 Sitzfläche

Wenn Sie auf dem Stuhl ganz hinten sitzen, wird eine verstellbare Sitzfläche so eingestellt, dass zwischen Kniekehle und vorderer Sitzkante ca. 4 Finger breit Platz ist.

1.5 Armlehnen

Stellen Sie die Armlehnen so ein, dass die Arme in einem rechten Winkel gestützt werden. Bitte Schultern nicht hochziehen.

1.6 Rückenlehne

Nutzen Sie die Beweglichkeit Ihres Stuhls: Die Rückenlehne sollte nicht arretiert sein. Wie leicht oder schwer die Rückenlehne zu bewegen ist, kann man einstellen. Die Rückenlehne sollte genau so eingestellt werden, dass sie der Bewegung des Oberkörpers wie ein Schatten folgt. Sie sollten, wenn Sie sich anlehnen, nicht zurückfallen (zu leicht eingestellt). Aber Sie sollten auch nicht wieder nach vorne gedrückt werden, wenn Sie sich nach hinten lehnen (zu fest eingestellt). Manchmal dauert es etwas, bis die individuell passende Einstellung gefunden ist.

2. Tischhöhe

Mit der richtigen Sitzhaltung finden Sie nun die individuelle Tischhöhe. Dazu sollte die folgende Messung mit Hilfe einer weiteren Person durchgeführt werden:

Sie sitzen auf Ihrem Stuhl frei im Raum (nicht am Tisch)

2.1 Falls Sie keine Armlehne haben

Messen Sie den Abstand von der Unterseite des Ellenbogens bis zum Fußboden. Der Arm sollte dabei in einem rechten Winkel gehalten werden.

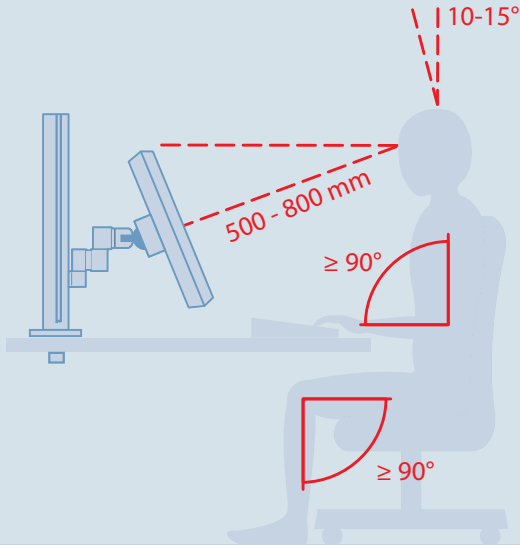
2.2 Falls Sie eine Armlehne haben

Messen Sie den Abstand von der Oberkante der Armlehne bis zum Fußboden.

→ Der gemessene Abstand ist Ihre individuelle Tischhöhe, auf die Sie Ihren Tisch nun einstellen können.

Falls Ihr Tisch nicht höhenverstellbar ist, stellen Sie Ihren Stuhl so ein, dass Sie Ihre Unterarme locker und in einem rechten Winkel zum Oberarm auf den Tisch legen können. Nutzen Sie ggf. einen Fußhocker, sodass die Beine mindestens einen rechten Winkel bilden. Unter dem Tisch sollte ausreichend Freiraum für die Beine sein (z.B. Computer oder Rollcontainer nach außen stellen).





3. Tastatur

Die Tastatur sollte mittig vor und nicht versetzt zum Monitor stehen und flach auf dem Tisch aufliegen (z. B. Füßchen unter der Tastatur einklappen). Damit werden die Handgelenke weitgehend entlastet. Eine Handballenaufgabe ist von Vorteil.

4. Beleuchtung

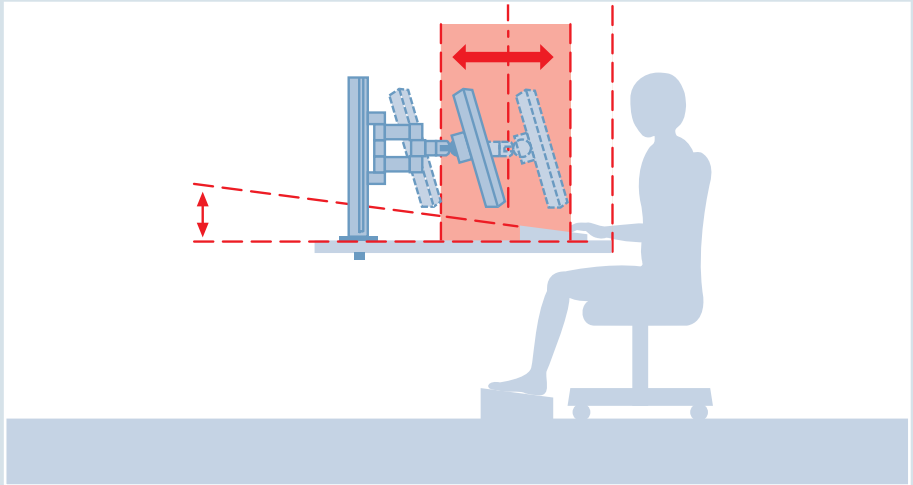
Auch die Raumbeleuchtung und die Bildschirmhelligkeit sollen individuell angenehm sein; im Allgemeinen wirkt ein heller Arbeitsplatz aktivierend. Stellen Sie den Bildschirm bzw. die Leuchten jedoch so auf, dass keine störenden Reflektionen im Bild erscheinen. Um Blendungen zu vermeiden, sollte der Monitor nicht unmittelbar am Fenster stehen.

Grundsätzlich gilt, dass die Blickrichtung auf den Monitor parallel zur Deckenbeleuchtung und parallel zum Fenster sein sollte. Stellen Sie den Monitor nicht direkt unter die Deckenleuchten.

ERGONOMISCH RICHTIG ARBEITEN







5. Monitoraufstellung

Jeder Mensch hat eine individuelle Arbeitseinstellung. Die für Sie richtige Monitorposition können Sie durch folgende Erprobung herausfinden:

Stellen Sie gemäß der weiteren Anleitung an vier aufeinander folgenden Arbeitstagen Ihren Monitor unterschiedlich ein. So können Sie die Vorzüge und Nachteile von verschiedenen Bildschirmpositionen kennenlernen. Aufgrund der guten oder auch schlechten Erfahrungen an den vier Tagen können Sie am fünften Tag den Bildschirm so aufstellen, wie Sie persönlich am besten daran arbeiten können. Dies bedeutet auch, dass für Sie die eine oder andere Bildschirmposition deutlich unangenehm sein kann; dann müssen Sie natürlich nicht einen ganzen Tag "durchhalten". Insbesondere alterssichtige Beschäftigte mit Brille bemerken schnell, mit welcher Einstellung man scharf bzw. unscharf sieht.

1. Tag: Bildschirm tief und nah (Augenabstand ca. 50 cm)
2. Tag: Bildschirm höher und nah (Augenabstand ca. 50 cm)
3. Tag: Bildschirm höher und entfernt (Augenabstand ca. 90 cm)
4. Tag: Bildschirm tief und entfernt (Augenabstand ca. 90 cm)
5. Tag: Freies Einstellen Ihrer optimalen Position

6. Gleitsichtbrille

Ein Großteil der alterssichtigen Mitarbeiter/-innen trägt eine Universal-Gleitsichtbrille am Bildschirmarbeitsplatz. Eine Gleitsichtbrille hat den Vorteil, dass alle Stärken für alle Entfernungen in einem Glas vorhanden sind.

D. h. eine alterssichtige Person, die auch für die Ferne eine Korrektur benötigt, muss nicht zwischen Fern-, Lese- und Bildschirmbrille wechseln. Sie kann mit einer Gleitsichtbrille übergangslos durch Änderung der Augen- und Kopfneigung in allen Entfernungen deutlich sehen.

Nun gilt es am Bildschirmarbeitsplatz Zwangshaltungen zu vermeiden, die dadurch entstehen können, dass die Monitorposition nicht auf die Gleitsichtbrille abgestimmt ist. So müssen Gleitsichtbrillenträger, die einen eher hochstehenden Monitor haben, den Kopf meist stark nach hinten neigen, um durch den Bereich der Brille zu schauen, der für die Bildschirmfernung scharfes Sehen erlaubt. Dies sollte vermieden werden.

Für die Träger von Gleitsichtbrillen ergibt sich daraus, dass der Bildschirm eher niedrig und geneigt aufgestellt wird. Die richtige Einstellung der Bildschirme trägt dazu bei, Muskel-Skelett-Beschwerden im Berufsalltag zu vermindern.

7. Beitrag des NOVUS Mehrplatzsystems

Mit einer modernen Arbeitsplatzgestaltung und wenigen Regeln findet jeder die ergonomisch richtige Einstellung für eine ständig wechselnde Arbeitshaltung. Das NOVUS Mehrplatzsystem unterstützt mit seinen Produkten – von der Arbeitsplatzleuchte über den Monitortragarm bis hin zum Telefonschwenkarm – die ergonomische Ausrichtung des Arbeitsplatzes. Die Produkte können fast ausnahmslos stufenlos eingestellt werden und lassen sich so an die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Mitarbeiters anpassen.

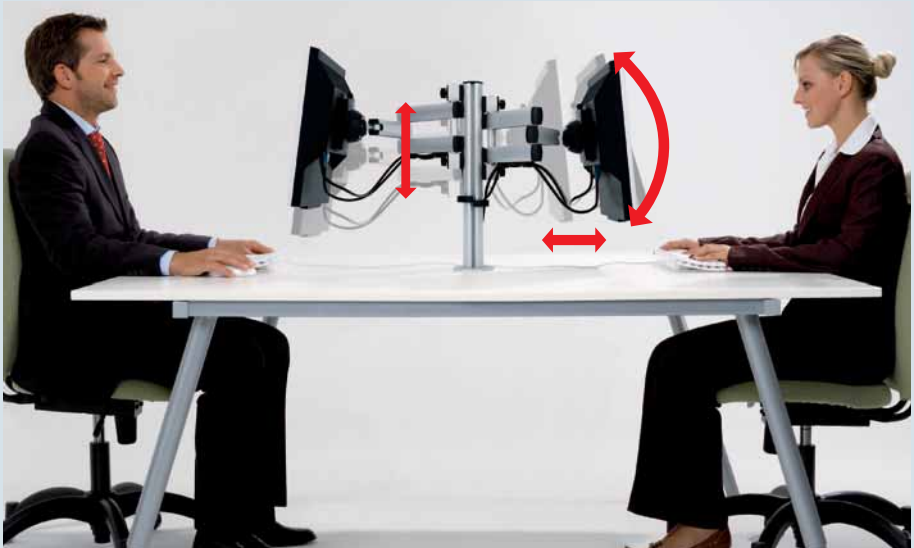
Die frei kombinierbaren Produkte lassen sich auch nachträglich aufgrund ihrer Modularität noch an die unterschiedlichsten Anforderungen anpassen und ergänzen.

Speziell auf die richtige Monitoreinstellung bezogen, leistet das Novus Mehrplatzsystem einen hervorragenden Beitrag: Egal ob Sie eine herkömmliche Brille, Gleitsichtbrille oder gar keine Brille tragen, die Monitortragarme von Novus ermöglichen Ihnen stets die perfekte Einstellung für Ihre individuellen Anforderungen. Durch die flexiblen Einstellungsmöglichkeiten stellt Novus die Ergonomie in den Vordergrund.

Ein echtes Highlight aus dem NOVUS Mehrplatzsystem sind die Monitortragarme des Tetra-Support-Systems, die es wie kein anderes möglich machen, den am Arbeitsplatz zur Verfügung stehenden Raum intelligenter und flexibler zu nutzen.

Produktbeispiel NOVUS Tetra-Support-System

Mit dem NOVUS Tetra-Support-System können die frei schwenkbaren Monitore ganz einfach in der Höhe, Entfernung und Neigung zum Betrachter verstellt werden.



Für weitere Informationen zu Novus besuchen Sie uns im Internet auf

www.novus.de

855-2486 D 05/12 Technische Daten und Design annähernd, Änderungen vorbehalten.