

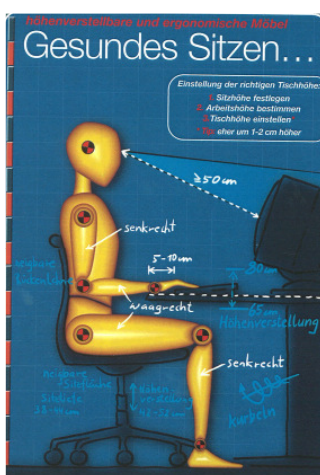
Tipp 2: Nachhaltige Haltungsschäden vermeiden:

Ergonomie am Arbeitsplatz steigert Vitalität und Produktivität

Der Büroarbeitsplatz ist der Ort, wo wir tagtäglich die meiste Zeit verbringen und der somit uns, unsere Leistung und unsere Gesundheit erheblich beeinflusst. Es gibt kaum einen Bürohengst, dem Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich Fremdworte sind. Ergonomisch eingerichtete Büros schaffen die notwendigen Voraussetzungen für ein gesünderes Arbeiten, alles Weitere liegt an jedem Einzelnen. Es gilt verschiedenste Faktoren in Einklang mit den individuellen Bedürfnisse und Arbeitsprozessen zu bringen, denn ein Arbeitsplatz ist nur so lebendig, effizient und gesund, wie er von jedem definiert und gestaltet wird.

3 Basisschritte zum gesünderen Arbeitsplatz

1. Haltung zu bewahren heißt es sprichwörtlich. Denken Sie auch am Arbeitsplatz daran, denn E(r)goisten leben und arbeiten gesünder durch richtiges Sitzen, richtiges Arbeiten am Bildschirm, richtig eingestellte Elemente wie Schreibtisch, Stuhl, Monitor und Licht, sowie mit Hilfe von Übungen zur Entlastung des Körpers.
2. Schaffen Sie sich Raum auf Ihrem Arbeitsplatz! Stimmen Sie Organisationselemente wie Ordnerboxen und Pinwand auf Ihre Arbeitsprozesse ab.
3. Reduzieren Sie störende Einflüsse auf ein Minimum! Überprüfen Sie weiters Ihr Umfeld auf ausreichende und blendfreie Beleuchtung, angemessenen Lärmpegel und ein optimales Raumklima.



Die richtige Einstellung zählt

Wichtigste Grundvoraussetzung für belastungsfreies Sitzen sind ein höhenverstellbarer Tisch und Stuhl. Ober- und Unterschenkel, sowie Ober- und Unterarm sollten einen rechten Winkel bilden und die Füße ganzflächig am Boden stehen. Legen Sie die Unterarme entspannt auf den Tisch und nutzen Sie die gesamte Sitzfläche, damit Ihr Becken durch die Rückenlehne wirksam abgestützt wird. Wechseln Sie ruhig öfter die Sitzposition! – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Tipps für die Arbeit am Bildschirm

Die Augen sind unser wichtigstes Organ, um Eindrücke wahr zu nehmen. Behindern

Ergonomie am Arbeitsplatz

störende Lichtquellen oder falsch aufgestellte Bildschirme die Arbeit, kann dies sehr schnell zu tränenden Augen, Kopfschmerzen oder einem verspannten Nacken führen. Der Abstand zum Bildschirm sollte mindestens 50 cm betragen, wobei der Kopf leicht nach unten geneigt ist. Das Licht fällt optimalerweise parallel zum Schreibtisch ein.