

CHECKLISTE ARBEITSZIMMER

BÜROMÖBEL/ ARBEITSPLATZ

- Wechselnde Sitzpositionen und regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen und Stehen entlasten den Rücken und beugen Beschwerden vor.
- Entspricht der Tisch meinen Anforderungen? Tische können höhenverstellbare oder geneigte Tischplatten haben. Manche Tische haben mehrere Arbeitsflächen auf verschiedenen Ebenen. Elektromotorische Antriebe sind möglich.
- Der Schreibtischstuhl sollte häufige Haltungswechsel und verschiedene Sitzpositionen erlauben und individuell anpassbar sein.
- Gesundes Sitzen kann man lernen. Persönliche Beratungen sind empfehlenswert.
- Ablagesysteme sollten sich gut erreichbar in der Nähe des Arbeitsplatzes befinden. Rollcontainer lassen sich leichter in die Nähe des Arbeitsplatzes bewegen.
- Drucker und andere Büro-Arbeitsgeräte sollten gut erreichbar und in der Nähe befinden.

TECHNISCHE AUSSTATTUNG / HILFSMITTEL

- Der Arbeitsplatz sollte so eingerichtet sein, dass lästiges Bücken nach Schaltem entfällt. Gut erreichbare schaltbare Mehrfachsteckdosen erleichtern die zentrale Steuerung aller Geräte vom Schreibtisch aus.
- Funksender können Beleuchtung und andere Funktionen steuern.
- Bildschirm, Tastatur und Maus sollten sich an der ergonomisch sinnvollen Stelle befinden. Neben den Standardgeräten gibt es speziell nach ergonomischen Gesichtspunkten entwickelte Modelle.
- ergonomisches Arbeiten am Computerarbeitsplatz kann durch viele Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch eine spezielle Tastatur oder Maus, erreicht werden. Auch hier gilt: Man sollte sich beraten lassen und selber ausprobieren.