

17. Mai 2013

Büroergonomie

Neues in Sachen Bildschirmarbeit

Die VBG-Broschüre „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung (BGI 650)“ fasst sicherheitstechnische, arbeitsmedizinische, ergonomische und arbeitspsychologische Kriterien zusammen. Sie spiegelt den aktuellen Wissensstand wider und beschreibt damit die ergonomischen Voraussetzungen für moderne Büros. Hier die wichtigsten Neuerungen.

Bildschirme

Die BGI 650 thematisiert die maximal zulässige Beleuchtungsstärke auf dem Bildschirm durch die Umgebungsbeleuchtung. Insbesondere bei entspiegelten Bildschirmen wird die Unterscheidbarkeit von Farben mit zunehmender Beleuchtung des Bildschirms schlechter. Deshalb geben Hersteller inzwischen an, für welche Beleuchtungsstärken ihre Bildschirme geeignet sind.

Wegen der steigenden Anzahl von Arbeitsplätzen, an denen mit eingescannten Dokumenten gearbeitet wird, enthält die aktualisierte Fassung einen Abschnitt, in dem die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Bildschirme und Bildschirmkombinationen für solche Arbeitsplätze ausführlich erläutert werden.

Außerdem beinhaltet die Broschüre einen Vergleich zwischen alter und neuer Reflexionsklassenbezeichnung.

Tastaturen

Neben Volltastaturen beschreibt die BGI 650 Kompaktastaturen ohne numerischen Block. Sie eignen sich dann, wenn nur wenige numerische Eingaben gemacht werden oder wenn die Mausbedienung im Vordergrund steht. Wird die Maus rechts benutzt, ist eine Kompaktastatur ergonomischer, da der rechte Arm nicht ausgedreht werden muss.

Arbeitstische

Entsprechend einer neuen DIN-Norm für Büroarbeitstische beträgt die Tischhöhe für feste Arbeitstische 72 bis 76 Zentimeter. Die Verstellbereiche von höhenverstellbaren Arbeitstischen wurden erweitert. Eine wesentliche Änderung betrifft den Beinraum: Er ist geringfügig höher, aber deutlich breiter geworden. Die Mindestbeinraumbreite wurde von bisher 60 auf 85 Zentimeter vergrößert, empfohlen wird eine Beinraumbreite von 1,2 Metern. (RG)

Info

VBG-Fachinformation „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze (BGI 650)“, www.vbg.de,
Suchwort: „BGI 650“

Bürostuhl einstellen

Bitte Platz nehmen!

Ein ergonomisch gestalteter Büroarbeitsplatz ermöglicht gesundheitsgerechtes Arbeiten und dynamisches Sitzen. Worauf ist beim Einstellen des Bürostuhls besonders zu achten?

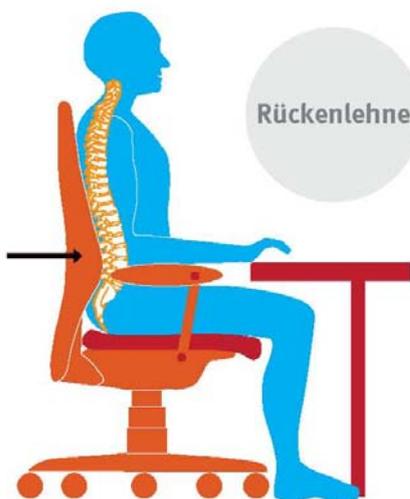
Info

Weitere Kriterien zur ergonomischen Gestaltung von Bürostühlen finden sich im VBG-Praxis-Kompakt „Die Qual der Wahl – wie beschaffe ich den passenden Stuhl?“, www.vbg.de, Suchwort: „Bürostuhl“



Abhängig von Unterschenkelgröße und Fuß sollte sich die Sitzhöhe im Maßbereich von mindestens 40 bis 53 Zentimetern einstellen lassen. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte etwa 90 Grad oder mehr betragen. Vorteilhaft ist es, wenn auch der Arbeitstisch höhenverstellbar ist, besonders wenn er von mehreren Beschäftigten genutzt wird. Auch der Winkel zwischen Ober- und Unterarm sollte etwa 90 Grad oder mehr betragen.

Illustration: Karin Wolff



Die Rückenlehne unterstützt im Optimalfall die natürliche Form der Wirbelsäule in allen Sitzhaltungen. Sie sollte höhenverstellbar sein und mit der Lehnenoberkante bis zu den Schulterblättern reichen. Die Rückenlehnenwölbung, die sogenannte Lordosenstütze, gibt der Wirbelsäule Halt. Die Höhe des Abstützpunktes sollte sich zwischen 17 und 23 Zentimetern einstellen lassen.



Die Sitztiefe sollte sich im Maßbereich zwischen 37 und 47 Zentimetern einstellen lassen. Große Benutzer benötigen eine ausreichend große Auflagefläche für die Oberschenkel. Bei kleinen Beschäftigten ist auf den Beckenhalt durch die Rückenlehne zu achten. Für sie muss die Sitztiefe entsprechend verringert werden. (RG)