

Ergonomie am Arbeitsplatz

(Online-Lehrgang Suva: <http://www.suva.ch/files/wbt/index.html>)

(Lehrmittel Bürokommunikation: Seiten 88–98 «freiwillig»)

Einleitung

Beim alltäglichen, stundenlangen Arbeiten im Büro wird der Haltungsapparat hohen Belastungen ausgesetzt. Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist daher ein ergonomischer Arbeitsplatz von essentieller Bedeutung.

Im Werkstattposten 6 erhalten Sie konkrete Tipps zum Einrichten Ihres Arbeitsplatzes und zum lockeren Arbeiten am Bildschirm.

Ziele

- (2.3.2.1) Kaufleute können mindestens sechs ergonomische Grundsätze oder Einzelerkenntnisse zur Raumausstattung und Einrichtung aufzählen und begründen.
- (2.3.2.2) Kaufleute sind in der Lage, ihren persönlichen Arbeitsplatz (z. B. Geschäft, [Grossraumbüro...] Privat.....) nach mindestens 3 ergonomischen Gesichtspunkten einzurichten. Sie kennen die ergonomischen Grundsätze der Arbeitsplatzgestaltung und des Arbeitsablaufes und setzen Prioritäten.
- (2.3.3.1) Kaufleute bearbeiten Fallbeispiele mit ergonomisch ungünstig eingerichteten Arbeitsplätzen. Sie können die elementaren Fehler identifizieren und Verbesserungsvorschläge unterbreiten, erstellen, schreiben und präsentieren.



Aufträge

1. Das Internet-Lernprogramm «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz» wartet mit neuen ansprechenden Texten, informativen Bildern und spannenden Übungen auf, die dem heutigen Wissensstand angepasst sind. Ein Sehtest rundet den benutzerfreundlichen Kurs ab. Der Zeitbedarf für das ganze Lernprogramm beträgt eine gute Stunde. Den Link finden Sie unter www.ika-learning.ch unter AE1 oder unter (<http://www.suva.ch/files/wbt/index.html>).

Erarbeiten Sie die Grundlagen der Ergonomie anhand des Online-Kurses «Prüfen und optimieren Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz». Am Ende des Kurses prüfen Sie Ihr Wissen mit dem Test «Alles klar? – Ein Test». Drucken Sie das Zertifikat aus und legen Sie es zu Ihren Unterlagen.

The screenshot shows the suvaPro website. At the top left is the 'suva' logo. On the right, there are navigation icons and the text 'DE | FR | IT'. Below the header is a grey bar with 'Willkommen!' and navigation arrows. A red bar below that contains 'suvaPro'. On the left is a vertical navigation menu with a red header 'Willkommen!' and several menu items with right-pointing arrows: 'Prüfen Sie Ihren Arbeitsplatz!', 'Bildschirm', 'Tastatur und Maus', 'Arbeitstisch', 'Bürostuhl', 'Haltung und Bewegung', 'Vier Entspannungsübungen', 'Sehen Sie noch gut?', 'Textdesign', and 'Alles klar? – Ein Test'. The main content area features a large video player showing a man and a woman at a computer workstation. Below the video is the title 'Prüfen und optimieren Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz:' followed by a bulleted list: 'für mehr Spass an der Arbeit', 'für bessere Resultate', and 'und Ihrer Gesundheit zuliebe.'. Below the list is the 'Inhalt:' section, which states: 'Diese Seiten enthalten konkrete Tipps zum Einrichten Ihres Arbeitsplatzes und zum lockeren Arbeiten am Bildschirm. Beachten Sie auch die Entspannungsübungen!'. The 'Anleitung:' section says: 'Springen Sie mit [icon] durch das gesamte Programm oder über das Menü links direkt zu den gewünschten Inhalten.'. To the right of the main text are two smaller images: one of a person stretching their arms upwards and another of a person sitting at a desk working on a computer.

Beantworten Sie die Fragen auf der nächsten Seite. Sie können diese selber oder zu zweit beantworten.

2. Welches sind die Ziele der Arbeitsplatzgestaltung im Büro? Nennen Sie mindestens deren drei.

3. Welche Anforderungen stellen Sie an einen guten Bürostuhl?

4. Welche zehn Punkte sollten im Zusammenhang mit Bildschirm und Tastatur beachtet werden?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10
