

### Ergonomische Besonderheiten am PC-Arbeitsplatz – Teil1

Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstitutes Forsa benutzen etwa 72 Prozent der Bundesbürger einen Computer. In der Regel verbringt der Durchschnitt unserer Bürger circa 6-8 Stunden pro Tag, entweder zu Hause oder an seinem Arbeitsplatz, am Computer. Hieraus ergeben sich gesundheitliche Besonderheiten die den physischen Körper, insbesondere den Rücken, die Augen und auch die psychische Verfassung der Mitarbeiter am Computer, betreffen. Aus diesen Gründen heraus ist eine optimale Arbeitsplatzgestaltung für die Gesunderhaltung dieser Personengruppen, im Beruf und auch zu Hause, unumgänglich. Wir bieten Ihnen mit diesem Artikel einige ausgewählte Arbeitsplatzspezifische Tipps und Besonderheiten, die ausschließlich auf den Gesundheitsaspekt „PC-Arbeitsplatz“ ausgerichtet sind und zugleich eine Mindestanforderung darstellen sollten: (Wir erheben nicht den Anspruch auf die Vollständigkeit der Angaben)

- In der Regel sollte der Flächenbedarf für Computerarbeitsplätze von mindestens 8-10 m<sup>2</sup>, je nach Abhängigkeit von der Art der Tätigkeit und der Anzahl der Computerarbeitsplätze im Arbeitsraum, der technischen Ausstattung und das vorhandene Mobiliar, der Mindestsatz sein. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin empfiehlt für Bildschirmarbeitsplätze ein Fläche von 10 m<sup>2</sup>
- Daraus folgt ein Grundbedarf an unverstellter Bodenfläche von mindestens 1,5 m<sup>2</sup> bei einer durchschnittlichen Raumhöhe von 2,50 m. (bei guter und ausreichender Belüftung des Arbeitsraumes)
- Die notwendigen Verkehrs\*- und Durchgangswege\*\* im Arbeitsraum, für PC-Arbeitsplätze, haben die Mindestanforderungen von 80\* bis 60 cm\*\*.
- Hierbei sollte beachtet werden, dass der Beschäftigte zum einen ausreichenden Bewegungsraum für die natürlichen Bewegungsabläufe, bei seiner PC-Arbeit, zur Verfügung hat und zum anderen in der Lage sein muss die Arbeitshaltung flexibel handhaben zu können. Das Wohlbefinden unserer Beschäftigten in der Firma und auch privat zu Hause wirkt sich letztlich auch auf die psychische und physische Verfassung der PC-Anwender aus. Das tägliche Arbeitspensum, die Zusatzaufgaben und spezifischen Besonderheiten am PC-Arbeitsplatz, wird

bei „guten Bedingungen“, kein Problem für Ihre Angestellten darstellen.

- Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt, in diesem Zusammenhang, bei der täglichen Arbeit am Computer, ist der Lichtfaktor / Beleuchtung im gesamten Arbeitsraum. Wichtige Aspekte sind hierbei: „Die Beleuchtung lässt sich an das Sehvermögen und die Arbeitsaufgabe anpassen. Der Raum ist gleichmäßig ausgeleuchtet. Im Blickfeld werden hohe Kontraste vermieden. Es existiert eine möglichst gute Sichtverbindung nach außen. Es ist ausreichend Tageslicht vorhanden. Die Fenster sind mit flexiblen und verstellbaren Lichtschutzvorrichtungen ausgestattet. Decken- oder Stehleuchten blenden nicht und strahlen möglichst indirekt. Optimal ist eine Kombination aus Indirekt-/Direktbeleuchtung inklusive einer individuellen Arbeitsplatzbeleuchtung. Mit neuer und moderner Lichttechnik lässt sich Sehergonomie, Flexibilität und Energieeinsparung kombinieren.“

Auszugsweise zusätzliche Quelle: Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV). Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit an Bildschirmgeräten nach Artikel 3 der Verordnung zur Umsetzung von EG-Einzelrichtlinien zur EG-Rahmenrichtlinie Arbeitsschutz, ist geltendes Recht in Deutschland seit dem 4. Dezember 1996. - § 4 Anforderungen an die Gestaltung, Anhang Nr. 10, 15 u. 16, Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) Anhang 3.4

- Beachten Sie bitte bei Ihrer Arbeitsplatzgestaltung auch die Raumgestaltung an sich, kombiniert mit einer angenehmen farblichen Abstimmung zueinander. Auch das kann als ein sehr wichtiger Gesundheitsaspekt am Computer-Arbeitsplatz angesehen werden. Hierbei kommt es insbesondere auf eine harmonische Abstimmung zwischen Möblierung und farblicher Raumgestaltung an. Die Einrichtung und Farben sollen im Optimalfall ein harmonisches Ganzes ergeben und ein durchgängiges Wohlbefinden bei Ihren Angestellten erzeugen. Dafür eignen sich, der Erfahrung nach, besonders sehr helle, weiche, Pastellfarben. Durch ihren, in der Grundregel, sehr hellen Weiß-Anteil kombiniert mit geringen Anteilen von Volltonfarben erzeugen diese Farbkombinationen eine helle, freundliche und weitestgehend unkomplizierte Grundstimmung. Pastellfarben die mit der Farbe Blau, zum Beispiel, dezent kombiniert werden, geben dem Arbeitsraum eine angenehme Weite und Volumen. Verwenden Sie hingegen warme Farben, die sich im oberen Farbspektrum (Farbkreis) befinden, lassen die Wände oder eine einzelne Wand, näher erscheinen (Grundregel). Je nach dem spezifischen, subjektiven Farbempfinden der Mitarbeiter kann die Wirkung der Farbgestaltung, folglich, je nach gewähltem Farbspektrum bei warmen Farben, von behaglich bis bedrückend sein. Beschäftigen Sie sich vor der Gestaltung Ihrer Arbeitsräume, für PC-Arbeit, mit Farblehre und der psychologischen Wirkung verschiedener Farben auf die Menschen an Ihrem Arbeitsplatz, so wird in den meisten Fällen das Ergebnis Ihrer Bemühungen mit effektiver, verantwortungsbewusster und nutzbringender Arbeitsleistung belohnt. Haben Sie Fragen / Hinweise und Zusätze zu unserem Artikel? Dann benutzen Sie bitte die Kontaktmöglichkeiten dieser Website.

Quellen und Hinweis: Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV). Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit an Bildschirmgeräten nach Artikel 3 der Verordnung zur Umsetzung von EG-Einzelrichtlinien zur EG-Rahmenrichtlinie Arbeitsschutz, ist geltendes Recht in Deutschland seit dem 4. Dezember 1996. - § 4 Anforderungen an die Gestaltung, Anhang Nr. 10, 15 u. 16, Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) Anhang 3.4

Aufschluss und Grundsatzinformationen zum vorliegenden Thema „Gesundheit am PC-Arbeitsplatz“, geben die Festlegung im BGI 650 (Berufsgenossenschaftliche Information 650).

©by Volker Hochmuth 2012