



Arbeitssicherheit & Gesundheit

Arbeitsplätze ergonomisch gestalten – aber wie?

Damit Ihre Mitarbeiter ihre Arbeit so lange wie möglich gesund und sicher ausführen können, fordert u.a. die neue Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV) seit dem 1. Juni 2015, bei der Beschaffung von neuen Arbeitsmitteln und Geräten darauf zu achten, dass auch ergonomische Aspekte berücksichtigt werden. Insbesondere ältere Beschäftigte sollen so lange wie möglich ihre Arbeitstätigkeit ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen durchführen können. Um neue geeignete Arbeitsmittel auszuwählen und ggf. zu testen, wird empfohlen, alle betroffenen Mitarbeiter rechtzeitig einzubeziehen. Bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen sind die Arbeitsstättenverordnung und die mit geltenden Arbeitsstättenregeln (ASR) zu beachten, besonders die ASR A 1.2 „Raumabmessungen und Bewegungsflächen“. Schlechte Erreichbarkeit von Arbeitsmitteln und Zwangshaltungen sollen vermieden werden (TRBS 1151).

Tipps, für ergonomische Arbeitsbedingungen

Im Folgenden wird beispielhaft gezeigt, welche wesentlichen Aspekte bei der Gestaltung und Organisation von ergonomischen Arbeitsbedingungen zu berücksichtigen sind.

1. Sitzende Tätigkeiten (überwiegend im Büro)

Man sollte nicht länger als 20 Minuten in starrer Position sitzen. Die Arbeitsaufgaben können so organisiert werden, dass die Beschäftigten während eines Arbeitstages gezwungen sind, ihre Haltungs- und Bewegungspositionen mehrmals zu wechseln. Tätigkeiten sollten sowohl im Sitzen (50 %), im Stehen (25 %) als auch in Bewegung (25 %) durchgeführt werden, z.B. Telefonieren im Stehen bzw. Gehen. Darüber hinaus sind Übungen zum dynamischen Sitzen sowie Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Muskulatur sinnvoll. Höhenverstellbare Tische werden empfohlen.

2. Stehende Tätigkeiten

Wenn die Beschäftigten bis zu 8 Stunden ununterbrochen stehen, dann müssen die Arbeitsaufgaben so gestaltet werden, dass sie 2-4 Mal pro Stunde ihre Haltung wechseln können. Wenn es machbar ist, sollten Tätigkeiten oder Pausen im Sitzen durchgeführt werden. Weiterhin dienen gute Arbeitsschuhe mit physiologischem Fußbett oder dämpfende Unterlagen zur Entlastung des Muskel-Skelettsystems.

3. Hebe- und Tragetätigkeiten

Das Heben und Tragen von schweren Lasten führt zu Überbelastungen des Muskel-Skelettsystems. Deshalb muss die Last dem Beschäftigten angepasst werden. Außerdem sollten bei schweren Lasten Hebe- und Tragehilfen benutzt, Unterstützung von weiteren Kollegen geholt und die richtigen Hebe- und Tragetechniken beachtet werden.

4. Bewegungsflächen

Der Raumbedarf ist dem Beschäftigten und der Arbeitsaufgabe anzupassen, so dass er seine Arme zu allen Seiten ausstrecken kann und nicht mit dem Kopf anstößt. Kann der Raumbedarf nicht angepasst werden, so sollten z.B. nicht genutzte Arbeitsmittel zur Seite geräumt werden, um Platz zu schaffen. Außerdem sind Minipausen zu empfehlen, um die engen Räumlichkeiten zu verlassen und Dehnungsübungen zu machen.

5. Luft und Klima

Es darf nicht länger unter Zugluft und bei kalten Temperaturen gearbeitet werden. Das Klima sollte der geforderten Tätigkeit angepasst sein. Die Luftfeuchtigkeit kann durch regelmäßiges Stoßlüften verändert werden. Wenn die Temperaturen nicht zu beeinflussen sind (z.B. bei Tätigkeiten im Außenbereich), müssen sich die Mitarbeiter wetterfest anziehen. Der Arbeitgeber sollte geeignete Arbeitskleidung zur Verfügung stellen.

6. Lärm

Lärm belästigt und schädigt die Gesundheit. Lärm tritt durch Arbeitsmittel sowie durch Menschen auf. Für das Büro sind z.B. 55 Dezibel im Rahmen. Bei lauten Arbeiten muss ein Gehörschutz getragen werden, um Gehörschädigungen vorzubeugen.

7. Beleuchtung

Die Art und Stärke der Beleuchtung hängen von der Sehaufgabe ab. In Lagerräumen reichen z.B. 50 Lux aus. Kleine Büroräume brauchen mind. 500 Lux. Es empfiehlt sich, die Beleuchtung im Betrieb zu checken und ggf. Leuchtmittel auszutauschen.

Unsere Fachkräfte für Arbeitssicherheit unterstützen Sie bei der Gestaltung und Organisation ergonomischer Arbeitsplätze.

Autoren

Dr. Birgit Liesemeier
Anke Linz

Weitere Informationen

- [TRBS 1151 „Gefährdungen an der Schnittstelle Mensch - Arbeitsmittel“](#) (baua)
- [Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A1.2](#) (baua)

KONTAKT

uve GmbH für Managementberatung
Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin

Heike Siekmann

Telefon: 030 31582 465

E-Mail: h.siekmann@uve.de



www.uve.de



zertifiziert nach den Qualitätskriterien der Gesellschaft für Qualität im Arbeitsschutz mbH