

Erlebnis Bodychecker Erstellen Sie Ihr persönliches Ergonomie-Protokoll

Am ergodynamischen Büroarbeitsplatz orientiert sich die Gestaltung nicht in erster Linie an fest vorgegebenen Normmaßen, sondern an den individuellen Bewegungsbedürfnissen der Menschen. Der Arbeitsplatz ist als dynamische Einheit zu sehen. Hier sind Möbelsysteme gefragt, die ein Eingehen auf individuelle Bedürfnisse durch individuelle Verstellbarkeit und durch freie und flexible Anordnung der Arbeitsplatzmodule zulassen.

Solche höhenverstellbaren Tischsysteme bietet der Wiesenfelder Hersteller Leuwico. Diese Arbeitstische, die wechselnde Arbeitshaltungen vom Sitzen bis zum Stehen ermöglichen, sind ein probates Mittel gegen den Bewegungsmangel. Kinderleicht ist die Tischfläche auf Stehhöhe gebracht und natürlich auch wieder zurück. Aha-Erlebnis garantiert. Folgende positive Auswirkungen werden spürbar:

- Kreislauf, Muskulatur und Wirbelsäule werden signifikant entlastet, die bekannten Nachteile des Bewegungsmangels, gerade an Bildschirmarbeitsplätzen, werden so deutlich abgemildert.
- Das allgemeine körperliche Wohlbefinden und damit auch die mentale Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessert sich spürbar.
- Stress, der durch permanente körperliche Unterforderung entstehen kann, wird wirksam vorgebeugt.

Nicht nur zwischen 5. und 95. Perzentil

Messgeräte unterstützen den Laien, um die ganz persönliche Stuhl- und Tischhöhe zu finden. Im Ausstellungszentrum des Wiesenfelder Büromöbelherstellers gibt es gleich zwei davon, z.B. den Bodychecker. Lassen Sie sich dort Ihr persönliches Ergonomie-Protokoll auf der Basis von anthropometrischen Werten erstellen und gewinnen Sie so wertvolle Hinweise für einen gesünderen Büroalltag und die ergonomische Ausgestaltung Ihres Büroarbeitsplatzes. Oder die Spinalmaus. Das Gerät stellt computerunterstützt die Form der Wirbelsäule in der jeweiligen Sitzhaltung dar.

Prävention statt heilen ist billiger

Wenn Ergonomie von vornherein als ein integraler Part der Arbeitsplatzgestaltung begriffen wird und nicht erst als nachträgliche Maßnahme, wenn Gesundheitsschäden bereits eingetreten und zum Kostenfaktor geworden sind, dann ist es nicht länger „teuer“, einen Arbeitsplatz nach modernen ergonomischen Kriterien auszugestalten.

Es lohnt sich die aktuellen Kenntnisse der Büro-Ergonomie umzusetzen und den Blick nicht nur auf die buchstabengetreue Umsetzung der aktuellen Normen und Regelwerke zu richten. Es lohnt sich für die Menschen in den Büros und für die Unternehmen. Gelebte Bewegungsergonomie ist Prävention gegen Rückenschmerz. Und Rückenschmerz ist eine Pein für den Einzelnen und eine hohe Belastung für die Unternehmen und das Gesundheitswesen.

Bilder: Download über das Bildarchiv



Datei: 09004.jpg

Der Bodychecker, ein Messgerät von Leuwico zur Ermittlung Ihrer persönlichen Stuhl- und Tischhöhe.



Datei: 02005.jpg

Alle Arbeitsplatzkomponenten und die Arbeitsorganisation sollten auf Abwechslung ausgerichtet sein. Ein spontan höhenverstellbarer Sitz/Steh-Tisch lässt einen regelmäßigen Haltungswechsel zur Gewohnheit werden.