

BERATUNG WERKSTATTEINRICHTUNG

Auch beratend möchten wir Ihnen zur Seite stehen.



Inhaltsverzeichnis

1.	Arbeitsdrehstuhl.....	2
1.1	Sitzhöhe	2
1.2	Rückenlehne.....	2
1.3	Ggf. Armlehne	2
2.	Stehhilfe.....	2
3.	Tischplatte.....	3
4.	Höhenverstellbarer Arbeitstisch	3
5.	Ergonomische Arbeitsmatte.....	4
6.	Monitorhalter	4
7.	Energie- und Datenaustausch	4
8.	Stauraum	4
9.	Beleuchtung.....	4
10.	Raumklima.....	5

1. Arbeitsdrehstuhl

Wichtig bei der Wahl des Arbeitsdrehstuhls ist die Verstellbarkeit der Sitzhöhe und der Rückenlehne, optional auch die Höhenverstellung der Armlehne. Damit wird die passgenaue Einstellung des jeweiligen Nutzers garantiert. Arbeitsdrehstühle müssen stand- und kippsicher sein, um dadurch entstehende Verletzungen auszuschließen.

1.1 Sitzhöhe

Wir empfehlen eine Verstellbarkeit zwischen 42 und 53 cm. Dies ist gerade im industriellen Bereich von hoher Bedeutung, da der Arbeitsdrehstuhl häufig seinen Nutzer wechselt.

1.2 Rückenlehne

Die Rückenlehne sollte zwischen 38 und 44 cm verstellbar sein, um eine individuelle Anpassung und damit eine optimale Unterstützung des Rückens zu garantieren.

1.3 Ggf. Armlehne

Bei dem Kauf von Stühlen mit Armlehnen, sollte auf eine Höhenverstellung der Armlehnen geachtet werden. Damit gewährleisten Sie eine lockere und angenehme Auflage der Arme und eine Entspannung des Schulter- und Nackenbereichs.

Empfehlenswert sind eine Länge von 20 cm und eine Breite von 4 cm.

2. Stehhilfe

Auch dauerhaftes Stehen gefährdet die Gesundheit extrem.

Gerade bei Montagearbeitsplätzen wird die Arbeit überwiegend im Stehen ausgeführt und es besteht keine Sitzmöglichkeit.

Stehhilfen bieten Arbeitnehmern den optimalen Ausgleich. Dadurch kann auch bei Steharbeitsplätzen ein regelmäßiger Haltungswechsel erfolgen. Stehhilfen sind darauf ausgelegt, eine gesunde Haltung im Arbeitsalltag zu unterstützen.

Eine optimale Stehhilfe beinhaltet folgende Punkte:

- Haltbare Sitzfläche
- Höhenverstellbare Sitzfläche
- Robuste Verarbeitung
- Gut zu reinigende Oberfläche

3. Tischplatte

Ein wichtiger Faktor für die Wahl des richtigen Tisches ist die Tischplatte. Auch diese kann entscheidend für die Arbeitsleistung der Mitarbeiter sein.

Für Tätigkeiten, die mit der Arbeit im Büro vergleichbar sind, gelten im Allgemeinen die gleichen Anforderungen.

Ansonsten ist unter anderem auf folgende Punkte zu achten:

- Um eine höhere statische und mechanische Belastbarkeit zu erreichen ist in vielen Fällen eine dickere Tischplatte notwendig.
- Die Art der Oberfläche muss für den jeweiligen Verwendungszweck geeignet sein
- Keine kalten Oberflächen, da diese eine hohe Wärmeleitfähigkeit besitzen und dadurch unangenehm kalt sind
- Beständigkeit gegenüber Chemikalien und Hitze kann erforderlich sein (z.B. Chemielabor)
- Für Arbeiten, die mit viel Schmutz einhergehen, sollte die Oberfläche leicht zu reinigen sein
- Für Arbeiten an ESD-Bauteilen ist eine ESD-geeignete Tischplatte notwendig
- Für Arbeiten, die erhöhte Hygiene erfordern, muss die Tischplatte leicht sauber und hygienisch einwandfrei zu halten sein. Hier bietet sich eine Metalloberfläche an. Wegen der starken Reflexionen, die bei der Arbeit blenden können, sollte man möglichst alternative Hygienebeschichtungen verwenden

Die aufgeführten Anforderungen können sich jederzeit ändern. Informieren Sie sich daher zur Sicherheit nochmals bei der [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#).

4. Höhenverstellbarer Arbeitstisch

Wir können Ihnen für die Wahl Ihres Tisches, aus eigener Erfahrung, einen höhenverstellbaren Arbeitstisch empfehlen. Die richtige Verwendung, und falls möglich ein regelmäßiger Wechsel, sind die Voraussetzungen um von den Vorteilen ergonomischer Arbeitsplätze profitieren zu können.

Der Arbeitstisch sollte sich im Bereich von 65 – 85 cm verstellen lassen. Dadurch schaffen Sie einen optimalen Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz.

5. Ergonomische Arbeitsmatte

Bei langem und dauerhaftem Stehen lastet das gesamte Körpergewicht auf der sogenannte „Dreipunktauflage“: großer Zehenballen, kleiner Zehenballen und Fersenballen.

Die Folgen sind schmerzende Füße, eine ungesunde Haltung und somit auch enorme Belastungen für verschiedene Muskeln und Gelenke.

Ergonomische Arbeitsmatten helfen diesen Problemen aus dem Weg zu gehen.

Durch die Bewegung auf der Arbeitsmatte erhalten Arbeitnehmer eine optimale Druckverteilung Ihres Körpergewichts. Dadurch werden Ihre Gelenke weniger gesundheitsgefährdenden Belastungen ausgesetzt. Eine ergonomische Arbeitsmatte bewirkt, dass sich der Körper stets ausbalanciert, dadurch bleiben Muskeln und Gelenke in Bewegung. Durch die Anbringung von Noppen wird der Kreislauf in Schwung gebracht, die Durchblutung gefördert und der Druck auf die Wirbelsäule reduziert. Außerdem wird die Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeiter gefördert und Ermüdungserscheinungen minimiert.

6. Monitorhalter

Als Zusatz für den Monitor sind Monitorhalter zu empfehlen. Diese fügen sich durch ihre individuelle Anpassungsfähigkeit den Arbeitsabläufen und können je nach Bedarf oder Nutzer gedreht oder geneigt werden.

7. Energie- und Datenaustausch

Durch die Anbringung ergonomischer Energieleisten können Sie bei auszuführender Arbeit enorm viel Zeit sparen. Dabei ist es nicht mehr notwendig die Arbeit an einem anderen Arbeitsplatz fortzusetzen, nur weil dieser über einen Anschluss einer Löthilfe verfügt. Die Energieleisten sind so angebracht, dass Sie sich bei Verwendung einer Steckdose nicht mehr bücken müssen, denn Ihr Energieanschluss befindet sich direkt vor Ihnen. Sie können Ihre Arbeit also ganz bequem an Ihrem Arbeitsplatz fertigstellen und sparen zudem auch noch Zeit.

8. Stauraum

An Arbeitsplätzen gibt es oft zu wenige Verstaumöglichkeiten für Werkzeuge oder auch private Gegenstände. Dies hat zur Folge, dass beispielsweise Arbeitsgeräte herrenlos herumliegen und dadurch den nächsten Mitarbeiter bei seiner Arbeit blockieren. Mit der Verwendung von Rollcontainern werden diese Probleme gezielt vermieden. Diese verfügen, je nach Wunsch, über genügend Stauraum und bremsen Mitarbeiter bei auszuführender Arbeit nicht weiter aus. Auf Wunsch werden diese auch mit einem Schloss versehen, um für die Sicherheit der Gegenstände zu sorgen.

9. Beleuchtung

Das Tageslicht spielt eine zentrale Rolle für die Beleuchtung des Arbeitsplatzes. Schließlich kann jede noch so gute Lampe kein Tageslicht ersetzen. Wenn möglich sollte im industriellen Bereich zumindest der Arbeitsbereich über Fenster verfügen. Denn schon alleine der Blick ins Freie steigert die Arbeitszufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter. Sollten zusätzliche Arbeitslampen benötigt werden, sollten diese unbedingt flimmer- und flackerfrei sein.

10. Raumklima

Das Raumklima kann entscheidend für das Leistungsergebnis der Mitarbeiter sein.

Wenn möglich sollten Arbeitsräume daher regelmäßig gelüftet werden, damit die Konzentration der Mitarbeiter nicht durch schlechtes Raumklima beeinträchtigt wird. Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent und eine Raumtemperatur zwischen 21 und 23 Grad ist empfehlenswert.

