

Büro- und Bildschirmarbeitsplatz

1	Gesundheitsrisiken durch Büro- und Bildschirmarbeit.....	3
1.1	Typische Beschwerden	3
1.1.1	Einführung	3
1.1.2	Ihr Körper beschwert sich?	4
1.1.3	Rückenschmerzen	6
1.1.4	Nacken- / Schulterverspannungen	8
1.1.5	Hand- / Unterarmbeschwerden.....	9
1.1.6	Augenbeschwerden	10
1.1.7	Verdauungsprobleme	13
1.1.8	Stress und psychische Probleme	14
2	Beschwerden vorbeugen	17
2.1	Richtig sitzen	17
2.1.1	Einführung	17
2.1.2	5 Regeln für das richtige Sitzen.....	18
2.1.3	Regel 1: Arme und Beine im rechten Winkel	19
2.1.4	Regel 2: Sitzfläche voll ausnutzen.....	20
2.1.5	Regel 3: Aufrecht sitzen.....	21
2.1.6	Regel 4: Dynamisch sitzen	22
2.1.7	Regel 5: Arme, Hände und Füße stützen	23
2.2	Tipps für den Büroalltag	24
2.2.1	Stehen statt sitzen	24
2.2.2	Richtig heben und tragen.....	25
2.3	Richtig erholen.....	26
2.3.1	Pausen.....	26
2.4	Übungen am Arbeitsplatz	28
2.4.1	Entspannen Sie sich!.....	28
3	Arbeitsplatz ergonomisch einrichten.....	29
3.1	Was ist Ergonomie?	29
3.1.1	Einführung	29
3.1.2	Arbeitsbedingungen menschengerecht gestalten.....	30
3.1.3	Checkliste: Ist Ihr Arbeitsplatz ergonomisch?	33
3.2	Arbeitsplatz einrichten.....	34
3.2.1	Einführung	34
3.2.2	Größe des Arbeitsplatzes	35
3.2.3	Licht am Arbeitsplatz	36
3.2.4	Klima am Arbeitsplatz	39
3.2.5	Lärmschutz am Arbeitsplatz	40

3.2.6	Der richtige Stuhl	43
3.2.7	Fußstütze.....	46
3.2.8	Der richtige Tisch.....	47
3.3	Arbeitsgeräte anordnen und einstellen.....	49
3.3.1	Einführung	49
3.3.2	Bildschirm	50
3.3.3	Tastatur.....	56
3.3.4	Maus	59
3.3.5	Vorlagen-Halter.....	61
3.3.6	Drucker	62
4	Rechtliche Grundlagen	64
4.1	Überblick.....	64
4.1.1	Einführung	64
4.1.2	Wer regelt was?.....	65
4.2	Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)	68
4.2.1	Arbeitgeber: Pflichten und Aufgaben.....	68
4.2.2	Arbeitnehmer: Rechte und Pflichten	73
4.3	Bildschirmarbeitsverordnung (BidscharbV)	75
4.3.1	Arbeitgeber: Pflichten und Aufgaben.....	75
4.3.2	Arbeitnehmer: Rechte und Pflichten	79
4.4	Berufsgenossenschaftliche Vorschriften	80
4.4.1	BGI 650 Bildschirm- und Büroarbeitsplätze.....	80
5	Zusammenfassung	81
5.1	Das Wichtigste in Kürze	81
5.1.1	Gesundheitsrisiken durch Büro- / Bildschirmarbeit.....	81
5.1.2	Beschwerden vorbeugen	82
5.1.3	Arbeitsplatz ergonomisch einrichten.....	84
5.1.4	Rechtliche Grundlagen	85
6	Prüfen Sie Ihr Wissen!	87
6.1	Fragen zum Thema Büro- und Bildschirmarbeitsplatz	87
6.1.1	Test Erläuterung	87
6.1.2	Gesundheitsrisiken durch Büro- und Bildschirmarbeit.....	88
6.1.3	Beschwerden vorbeugen	93
6.1.4	Arbeitsplatz ergonomisch einrichten.....	98
6.1.5	Rechtliche Grundlagen	108

Zielgruppe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Front-Office,
Kundenzentrum / Call Center/ Communication-Center

Lernziel Das Web Based Training (WBT) macht es möglich, sich eigenständig
Basiswissen zum Thema Büro- und Bildschirmplatz online

anzueignen.

Das Training nennt bekannte Risikofaktoren für die Gesundheit und gibt Tipps, um die Gesundheit durch bestimmte Verhaltensweisen vorbeugend zu stärken und zu erhalten.

Außerdem werden Hinweise gegeben, wie ein Arbeitsplatz im Rahmen der Gegebenheiten ergonomisch so gestaltet werden kann, dass mögliche Gesundheitsrisiken gemindert oder vermieden werden können.

Highlight: Das Dialog-System.

Mitarbeiter können online Fragen an einen Experten stellen.

Bearbeitungszeit

(kurze Version) 30 Minuten

(ausführliche Version) 120 Minuten

Inhaltsübersicht

(kurze Version)

1 Was erfahre ich hier?

Kurze Einführung in das Thema

2 Beschwerden vorbeugen

Zahlreiche Beschwerden am Büroarbeitsplatz hängen mit einer gesundheitsgefährdenden Haltung beim Sitzen zusammen. Dieser Abschnitt beschreibt die wichtigsten Regeln auf die es beim „richtigen“ Sitzen ankommt (mit animierten Grafiken).

3 Arbeitsplatz ergonomisch einrichten

Anhand einer Checkliste kann überprüft werden, ob der eigene Arbeitsplatz im Hinblick auf die Erhaltung der Gesundheit optimiert werden kann. (Auszug BGI 5001, Büroarbeit – gesund und erfolgreich, Praxishilfen für die Gestaltung, SP 2.12, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, September 2004)

4 Anhang: Rechtliche Grundlagen

(nicht Bestandteil der Multiple Choice Tests)

Überblick über die wesentlichen Regelwerke für den Arbeits- und Gesundheitsschutz für Bürotätigkeiten. Regeln und Pflichten für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

6 Multiple Choice Test

Lernerfolg überprüfen

Inhaltsübersicht
(ausführliche Version)

- 1 Gesundheitsrisiken durch Büro- und Bildschirmarbeit**
Einführung mit Informationen zu möglichen Risikofaktoren. Typische Beschwerden und ihre möglichen Ursachen werden beschrieben. Ziel ist die Sensibilisierung von Mitarbeitern für mögliches Fehlverhalten und Gefahrenquellen, um Beeinträchtigungen der Gesundheit vorzubeugen.
- 2 Beschwerden vorbeugen**
Behandelt werden Themen wie das „Richtige Sitzen“, Tipps für Bewegung im Büroalltag, besondere Regelung für Pausen bei Bildschirmarbeit und eine illustrierte Anleitung für verschiedene Entspannungsübungen am Arbeitsplatz.
- 3 Arbeitsplatz ergonomisch einrichten**
Anhand einer Checkliste kann überprüft werden, ob der eigene Arbeitsplatz im Hinblick auf die Erhaltung der Gesundheit optimiert werden kann. (Auszug BGI 5001, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, 2004), Außerdem geben zahlreiche illustrierte und animierte Beschreibungen Anleitung zur Gestaltung, Anordnung und Auswahl von Arbeitsgeräten vom Bildschirm über Tastatur und Maus bis hin zu Tisch und Bürostuhl.
- 4 Anhang: Rechtliche Grundlagen**
Überblick über die wesentlichen Regelwerke für den Arbeits- und Gesundheitsschutz für Bürotätigkeiten. Regeln und Pflichten für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.
- 6 Multiple Choice Test**
Lernerfolg überprüfen

Ansichtsbeispiel

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://referenz.learning-suite.de>. The page content includes a table of contents with columns for 'THEMA', 'KAPITEL', and 'UNTERKAPITEL'. The main content area is titled '5 Regeln für das richtige Sitzen' and contains text about the importance of correct sitting posture. To the right, there is a diagram titled 'Schmerzonen und Gesundheitsgefahren' showing a human figure with red dots indicating areas of pain and health risks: Nackenschmerzen, Zentrale Ermüdung, Belastung des Herz-Kreislaufsystems, Rückenschmerzen, Eingedrückter Magen, Blutstau, Druckstellen an Oberschenkel-Muskulatur, and Blutstau. At the bottom of the page, there are navigation buttons: 'UBERSICHT', 'DIALOG', 'SUCHE', 'LINKS', 'GLOSSAR', 'HILFE', and 'BEENDEN'.

Kontakt RDE GmbH & Co KG
Frau Schubert Anne
Bismarckstr. 9 – 11
97080 Würzburg

Fon: 0931- 300 36 16
Fax: 0931- 300 27 41
E-Mail:
anne.schubert@rde-
dienstleitungen.de