



Die Themen zur Ergonomie werden in drei Praxisfeldern behandelt:

1. Ergonomie – rund um Arbeitsplätze und Arbeitsmittel
2. Ergonomie – Bildschirmarbeitsplatz
3. Ergonomie – Fahrzeugsitz



PRAXISFELD

Ergonomie

» Ergonomie kommt nicht von „Ärgern“! «

Im Gegenteil: Die Ergonomie sorgt dafür, dass Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen gut an die Eigenschaften und Bedürfnisse des Menschen angepasst werden, damit keine ärgerlichen Beschwerden auftreten. Die Belastungen des Menschen aufgrund nicht ausreichender Ergonomie zeigen oft erst nach längerer Zeit ihre negative Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Bei der ergonomischen Gestaltung müssen verschiedene Komponenten in Einklang gebracht werden: die Arbeitsmittel, der Arbeitsablauf und die Arbeitsumgebung. Damit Seminarteilnehmer dies praktisch erfahren und lernen können, sind in den Praxisfeldern Ergonomie mehrere Musterarbeitsplätze aufgebaut. Diese können von den Teilnehmern nach ergonomischen Grundsätzen analysiert, bewertet und optimiert werden. Auch für Gestaltungsfragen, die Teilnehmer aus dem eigenen Betrieb mitbringen, können unter praktischen Bedingungen Lösungen erarbeitet und mit anderen diskutiert werden.

» Arbeitsplätze ergonomisch gestalten – aber wie? «

Ausstattung des Praxisfeldes

- Musterarbeitsplätze aus den Bereichen Montage und Bügelarbeit
- Profilsystem aus Tischen unterschiedlicher Höhe, Arbeitsplatzleuchten, Materialbereitstellung, Beistellwagen, Rollenbahn, fertige Montagearbeitsplätze
- Sortiment unterschiedlich gestalteter Handwerkzeuge
- Bosch-Zeichenschablonen zur Anfertigung von Konstruktionszeichnungen
- Modelle der menschlichen Anatomie
- Digitale Aufzeichnungsmöglichkeit (Fotoapparat, Video) zur Arbeitsablaufanalyse
- Gewichte zur Analyse der Lastenhandhabung
- Brillen zur Simulation von Augenerkrankungen
- Hörbeispiele zur Simulation von Schwerhörigkeit
- Fühlkästen
- Arbeitsstühle, Spezialstühle



An verschiedenen Arbeitsplätzen aus dem Bereich Montage und an einem Bügelarbeitsplatz werden sowohl die Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsmitteln als auch die Analyse und Bewertung einzelner Tätigkeiten ganz praktisch geübt. Mittels Bosch-Schablonen können aber auch eigene Arbeitsplätze konstruiert und mit einem flexiblen Profilsystem realisiert werden.

Bei der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen sollten alle Generationen im Blick behalten werden. Der Musterarbeitsplatz aus dem Bereich Montage in diesem Praxisfeld zeigt, dass es nur ganz wenige Gestaltungsbereiche gibt, die speziell bei älteren Mitarbeitern zu berücksichtigen sind. Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze bedeuten gute Prävention für alle Altersgruppen. Typische Veränderungen der Sinnesorgane, die beim Altern auftreten können, simulieren Modelle zum Sehen, Hören und Fühlen.

Außerdem kann im Praxisfeld der Umgang mit Lasten dargestellt und per Videotechnik aufgezeichnet werden. Anhand von Bewertungsverfahren wird anschließend diskutiert, welche Faktoren sich beim Heben und Tragen beeinflussen lassen, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Themen in diesem Praxisfeld

- Gestaltung von unterschiedlichen Arbeitsplatztypen: Steharbeitsplatz, Prüfarbeitsplatz, Platz für Qualitätskontrolle
- Gestalten und Bewerten von Arbeitsabläufen
- Messungen physischer Belastungen
- Heben und Tragen
- Analyse und Optimierung des eigenen Arbeitsplatzes
- Ergonomische Gestaltung von Arbeitsmitteln
- Simulationsübungen zum Sehen, Hören, Fühlen (Hinweis: Simulationsübungen sind nicht an das Praxisfeld gebunden)

Fachlicher Ansprechpartner

Dr. Hanna Zieschang

Telefon: 0351 457-1610 | Fax: 0351 457-201610

E-Mail: hanna.zieschang@dguv.de

» Sitzen Sie richtig? «



Arbeiten im Büro heißt „Sitzen“:

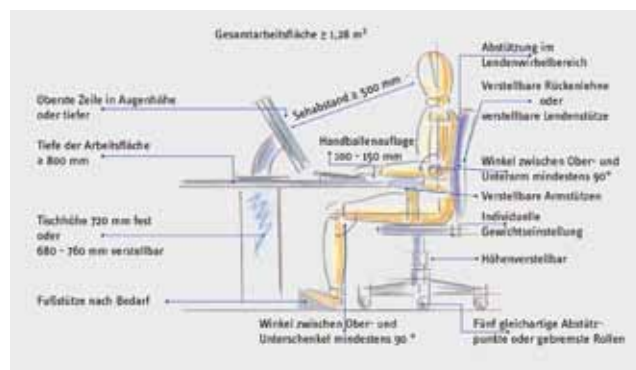
Sitzen am Computer, Sitzen beim Telefonieren, Sitzen bei der Besprechung... Akute Gefährdungen sind dabei selten zu beobachten. Aber es sind die schleichenden, oft über Jahre wachsenden Beschwerden, über die Mitarbeiter zunehmend klagen und die zu Krankheiten führen können. Dazu gehören Verspannungen, Rückenbeschwerden, Sehstörungen, Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen und stressbedingte Symptome. Im Praxisfeld werden Aspekte der ergonomischen Gestaltung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen demonstriert. Die ergonomische Gestaltung der Arbeitsmittel, wie Bürodrehstuhl, Schreibtisch und Bildschirm, ist bei der Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden wichtig. Aber auch jeder einzelne kann viel dafür tun, den Arbeitsplatz optimal einzurichten. Zahlreiche Tipps und Anregungen zur Einstellung von Bürodrehstühlen, zur individuellen Gestaltung des Arbeitsplatzes und zur richtigen Arbeitshaltung werden am Musterarbeitsplatz gegeben.

Ausstattung des Praxisfeldes

- Musterarbeitsplatz für Bildschirmarbeit
- Zum Vergleich: ergonomisch schlecht gestalteter Bildschirmarbeitsplatz zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen
- Verschiedene Bürostuhlmodelle
- Eingabehilfen an Bildschirmarbeitsplätzen
- Modelle der menschlichen Anatomie

Themen in diesem Praxisfeld

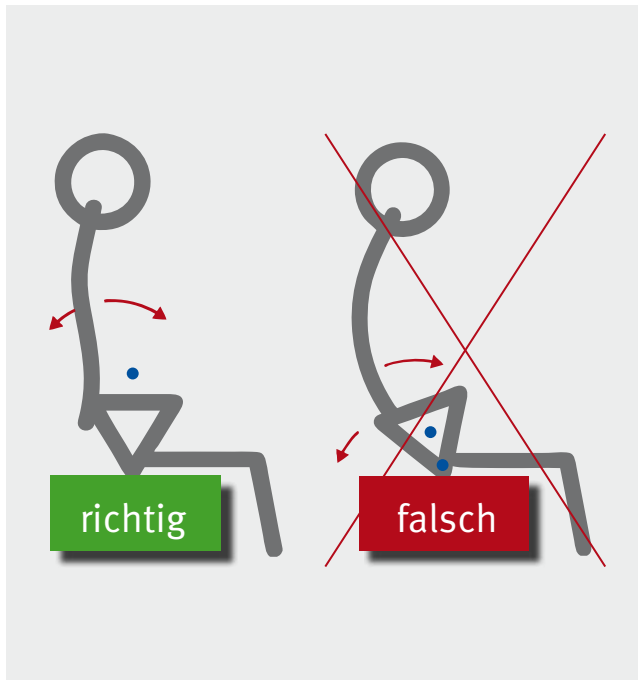
- Bewerten und Gestalten von Bildschirmarbeitsplätzen
- Richtiges Sitzen/Stehen am Bildschirmarbeitsplatz
- Ergonomische Gestaltung von Bürodrehstühlen
- Analyse und Optimierung des eigenen Arbeitsplatzes
- Büroraumplanung



Fachlicher Ansprechpartner

Susan Freiberg
Telefon: 0351 457-1616 | Fax: 0351 457-201616
E-Mail: susan.freiberg@dguv.de

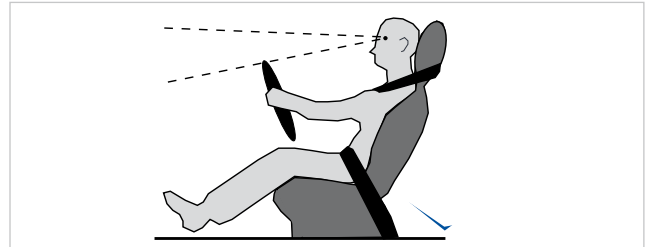
» ... und wie sitzen Sie im Fahrzeug? «



Viele Berufskraftfahrer müssen lange Strecken fahren und können ihre Körperhaltung dabei nicht ändern. Größe, Form und Verstellbarkeit der Rückenlehne und der Sitzfläche sind ausschlaggebend für die Abstützung des Körpers. Ergonomische Fahrzeugsitze bieten sowohl kleinen als auch großen Fahrern eine optimale Sitzposition und gute Sichtverhältnisse, sicheren Halt in Kurven, Schutz bei einem eventuellen Unfall, einfache Einstellmöglichkeiten und ein angenehmes Sitzklima. Sie tragen dazu bei, Muskel-Skelett-Beschwerden und Unfallrisiken zu reduzieren. Im Praxisfeld können die Teilnehmer drei unterschiedlich gestaltete Autositze testen und hinsichtlich der ergonomischen Gestaltung bewerten.

Ausstattung des Praxisfeldes

- PKW mit unterschiedlich gestaltetem Fahrer- und Beifahrersitz
- Separater Autositz



Themen in diesem Praxisfeld

- Ergonomische Anforderungen an Fahrzeugsitze
- Richtiges Einstellen des Fahrersitzes (Sitzabstand, Rückenlehnenneigung, Sitzhöhe, Kopfstütze)
- Weitere Gestaltungselemente, z. B. Armlehnen, Gurtsystem, Schwingungsdämpfung sowie individuelle Anpassungen für Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen

Fachlicher Ansprechpartner

Renate Hanßen-Pannhausen

Telefon: 0351 457-2518 | Fax: 0351 457-202518

E-Mail: renate.hanssen-pannhausen@dguv.de

Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG)
Königsbrücker Landstraße 2 | 01109 Dresden

Praxisfelder im IAG



Allgemeinpsychologische Experimente

Anne Gehrke | 0351 457-1722
anne.gehrke@dguv.de



Elektrotechnik/Steuerungstechnik

Frank Breuer | 0351 457-1640
frank.breuer@dguv.de



Fahrsimulator

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de



Klima

Silke Rosenthal | 0351 457-1646
silke.rosenthal@dguv.de



Mehrzweckhalle

Henoch Mischke | 0351 457-1628
henoch.mischke@dguv.de



Psychophysiologie

Dr. Hiltraut Paridon | 0351 457-1723
hiltraut.paridon@dguv.de



Verkehrssicherheit

Christine Nitzsche | 0351 457-1617
christine.nitzsche@dguv.de



Beleuchtung

Frank Breuer | 0351 457-1640
frank.breuer@dguv.de



Ergonomie

Dr. Hanna Zieschang | 0351 457-1610
hanna.zieschang@dguv.de



Gefahrstoffe

Silke Rosenthal | 0351 457-1646
silke.rosenthal@dguv.de



Kommunikationswerkstatt

Michael Peters | 0351 457-1922
michael.peters@dguv.de



Metallwerkstatt

Henoch Mischke | 0351 457-1628
henoch.mischke@dguv.de



Stresskammer

Rolf van Doorn | 0351 457-1717
rolf.vandoorn@dguv.de



Vibration

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de



Biofeedback

Nicola Schmidt | 0351 457-1008
nicola.schmidt@dguv.de



Evaluation

Dr. Annetraut Wetzstein | 0351 457-1007
annetraut.wetzstein@dguv.de



Holzwerkstatt

Mario Pahlke | 0351 457-1626
mario.pahlke@dguv.de



Lärm

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617
juergen.wiegand@dguv.de



Multitasking

Dr. Hiltraut Paridon | 0351 457-1723
hiltraut.paridon@dguv.de



Testdiagnostik

Anna-Maria Hessenmöller | 0351 457-1006
anna-maria.hessenmoeller@dguv.de

 www.dguv.de/iag