

Prävention im Büro mit der interaktiven EKAS-Box

Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und brennende Augen gehören für viele zum Büroalltag. Doch in den meisten Fällen kann mit wenigen Handgriffen eine entscheidende Verbesserung erreicht werden. Die EKAS-Box (www.ekas-box.ch), das kostenlose Online-Präventionsinstrument der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS, zeigt dies auf unterhaltsame Weise.

Knapp die Hälfte aller Beschäftigten in Bürobetrieben verbringt mehr als sieben Stunden täglich vor dem Bildschirm. Dabei müssen Augen und Nacken viel leisten: 12'000 bis 33'000 Kopf- und Blickbewegungen zwischen Bildschirm, Tastatur und Unterlagen und 4'000 bis 17'000 Pupillenreaktionen pro Tag. Wenn die Lichtverhältnisse am Bildschirmarbeitsplatz nicht stimmen, werden die Augen überanstrengt. Ein Teil der Beschäftigten klagt denn auch über häufige oder ständige Augenbeschwerden, wie müde, brennende und tränende Augen, welche die allgemeine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Hinzu kommen bei der Bildschirmarbeit auch Beschwerden, die spezifisch mit der sitzenden Tätigkeit zu tun haben, so etwa Rückenbeschwerden, Verspannungen sowie Sehnen- und Muskelleiden. Allein wegen Muskel-Skelettschmerzen gehen Jahr für Jahr in der Schweiz rund 1.6 Millionen Arbeitstage verloren.

Konkrete Tipps aus dem virtuellen Büro

Meistens geht es bei der Prävention im Büro nicht um Neuanschaffungen, sondern um die richtige Nutzung der schon vorhandenen Büromöbel und Geräte. Schon kleine Veränderungen, die jeder Mitarbeitende selber machen kann, reichen oft aus, um Rücken, Nacken und Augen zu schonen. Die interaktive EKAS-Box (www.ekas-box.ch), das Online-Präventionsinstrument der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS bietet Führungskräften und Mitarbeitenden auf unterhaltsame Weise praktische Tipps zu den Themen Ergonomisches Arbeiten, Unfallverhütung, Büroeinrichtung, Büroplanung, Gebäude/Unterhalt, Arbeitsorganisation und Selbstmanagement. Seit der Lancierung im Herbst 2012 wird die EKAS-Box von rund 100'000 Personen genutzt und wurde bereits mehrfach international ausgezeichnet. Und auch auf mobilen Geräten wie Smartphones und Tablets ist die EKAS-Box abrufbar.

Den Bildschirmarbeitsplatz gesundheitsfördernd einrichten

Für die Gesundheit am Arbeitsplatz ist eine gesunde Arbeitshaltung wichtig. So sollte beispielsweise beim Bildschirm-Arbeitsplatz Folgendes beachtet werden:

- Wenn Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl sitzen, sollte die Tischhöhe so eingestellt sein, dass Ihre Ellbogen locker auf dem Tisch aufliegen, ohne die Schultern anzuheben.
- Stellen Sie die Höhe Ihres Stuhls so ein, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen. Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden.
- Tastatur, Arbeitsdokumente und Bildschirm sollen auf einer Geraden liegen, um Körperverdrrehungen zu vermeiden.
- Stellen Sie den Bildschirm gerade vor sich hin, damit Sie ihren Kopf nicht seitlich abdrehen müssen.
- Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt idealerweise eine Armlänge, bei grösseren Bildschirmen etwas mehr.
- Die Höhe des Bildschirms sollte so eingestellt sein, dass der obere Bildschirmrand eine Handbreit unter Ihrer Augenhöhe ist.
- Stellen Sie den Bildschirm nicht näher, wenn Sie Texte am Bildschirm nicht gut lesen können. Erhöhen Sie stattdessen die Schriftgrösse in Ihrer Applikation.
- Platzieren Sie Dokumente zwischen der Tastatur und dem Bildschirm und nicht vor der Tastatur.

- Legen Sie die Tastatur gerade vor sich, also parallel zur Tischkante. Der Abstand zur Tischkante ist idealerweise so breit, dass Sie ihre Handballen locker auf dem Tisch abstützen können. Die Maus sollte zudem so nah wie möglich bei der Tastatur zu liegen kommen.

Weiterführende Informationen und Präventionsinstrumente bietet die EKAS auf ihrer Seite www.praevention-im-buero.ch an.

