

Denk an mich – Dein Rücken!

Informationen für Büroarbeitsplätze

Sicherheitskurzgespräche (SKG 013)

Lektion 1

Ursachen von Rückenbeschwerden

- › Fehlhaltungen vermeiden durch ergonomische Einstellungen des Arbeitsplatzes
- › Bewegungsmangel im Büroalltag vermindern
- › Stress vermindern durch
 - ergonomische Pausengestaltung
 - angepasster Umgang mit neuen Medien
 - Arbeitsaufgaben strukturiert und nacheinander erledigen



Lektion 2

Bildschirmarbeitsplatz richtig einstellen

- › Ergonomische Einstellung des Arbeitsstuhls
 - $\geq 90^\circ$ Winkel in Knie, Hüfte und Ellenbogen
 - beide Füße auf dem Boden
 - Sitzfläche endet 2 Fingerbreit vor der Kniekehle
 - Rückenlehne beweglich einstellen
 - Lordosenstütze anpassen
- › Ergonomische Einstellung des Tisches auf Höhe der Armlehnen oder des Bauchnabels
- › Einstellung des Bildschirms
 - frontal
 - leicht nach hinten geneigt
 - Blick beim Arbeiten leicht nach unten geneigt



Lektion 3

Der bewegte Bildschirmarbeitsplatz

- › Dynamisch Sitzen
- › Einzelne Tätigkeiten wie Telefonieren oder Lesen im Stehen ausführen
- › Bewegung in den Arbeitsalltag bringen



Lektion 4

Umgang mit Stress

- › Gezielte Pausengestaltung
- › E-Mails nicht sofort nach Eingang, sondern nur zu vorher festgelegten Zeiten öffnen
- › Telefonauszeiten einrichten
- › Prioritäten setzen
- › Strukturiert arbeiten



Lektion 5

Gute Teamarbeit gegen Rückenbeschwerden

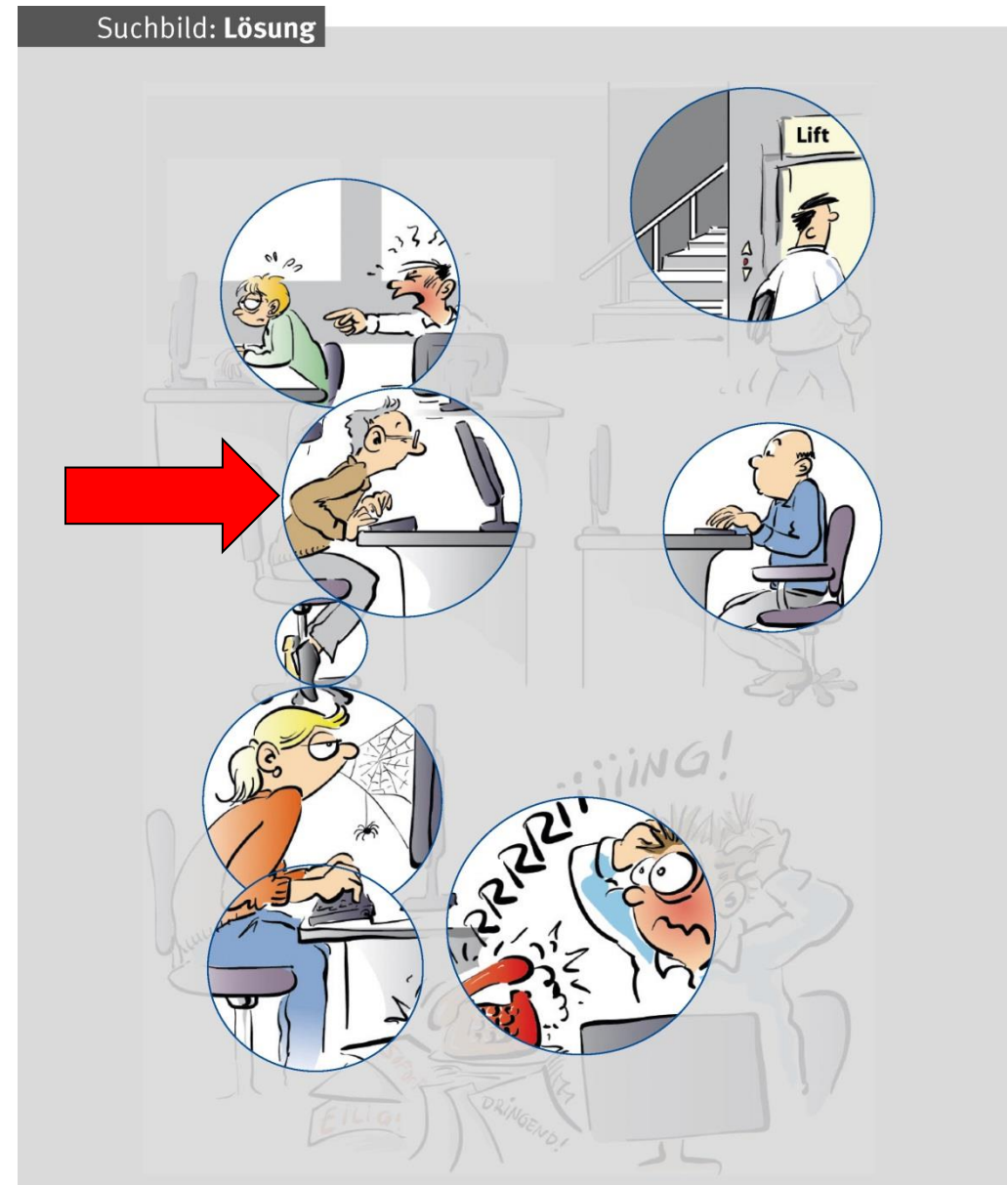
- › Gegenseitige Unterstützung im Team
- › Regelmäßige Meetings im Team organisieren
- › Für das gesamte Büroteam, Bewegungspausen organisieren und daran teilnehmen



Fehler 3

Bildschirm oben um max. 15° nach hinten neigen und in der Höhe so niedrig wie möglich einstellen. Der Blick soll bei der Bildschirmarbeit geneigt sein, die oberste Textzeile auf dem Bildschirm darf maximal in waagrechter Blickhöhe liegen.

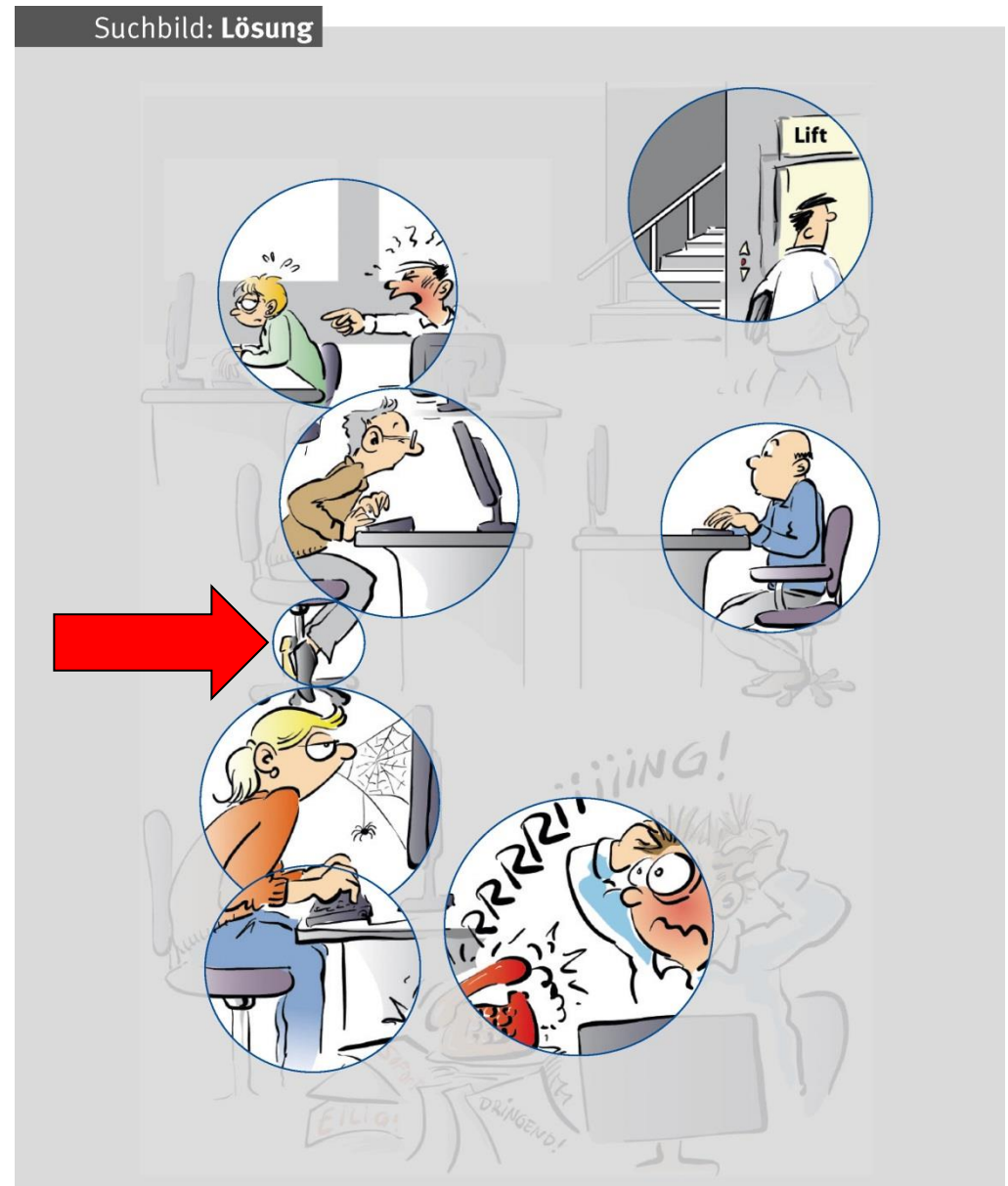
Suchbild: Lösung



Fehler 4

Im Bedarfsfall Fußstütze einsetzen.

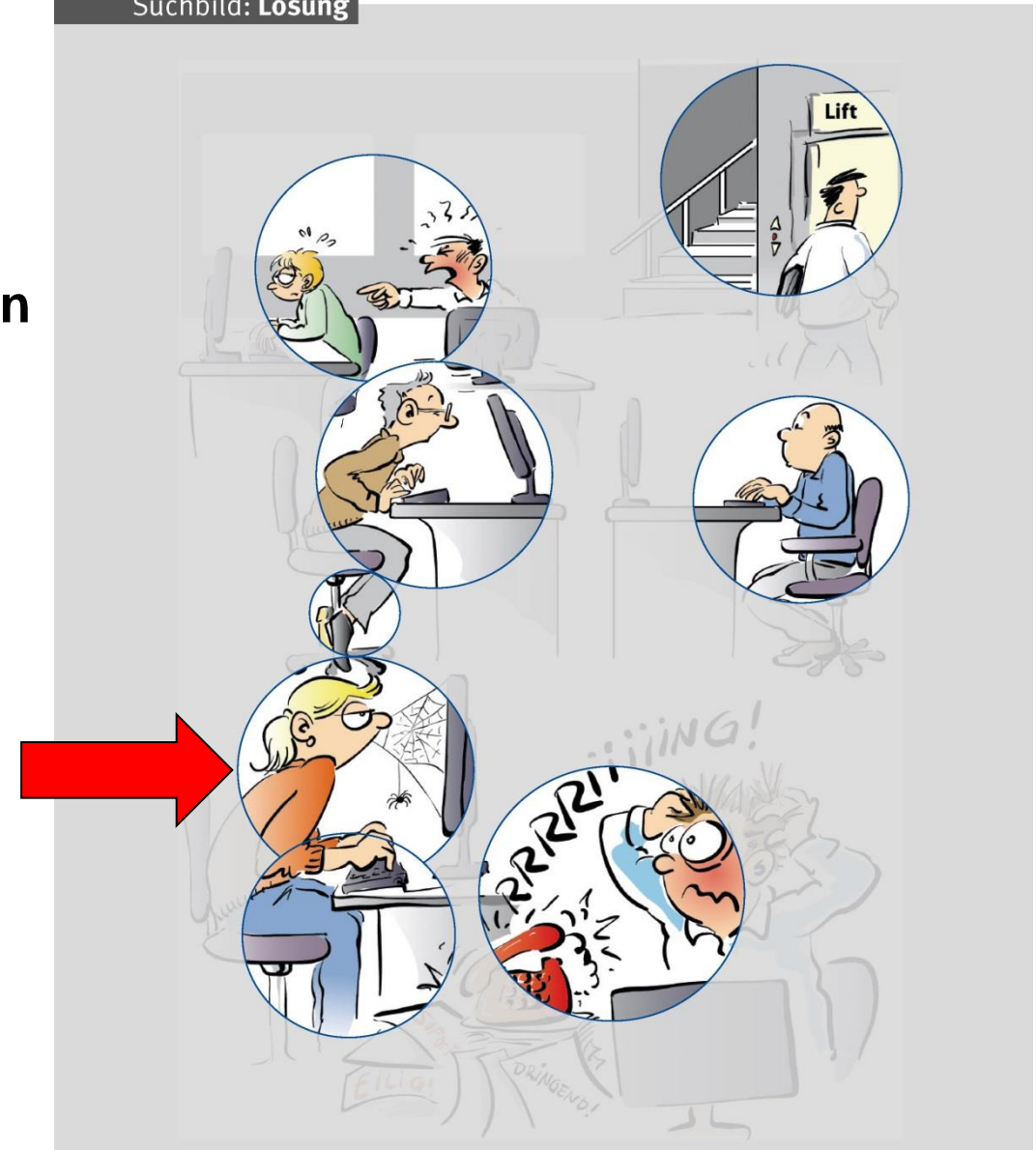
Suchbild: Lösung



Fehler 6

Für regelmäßige Bewegung im Büroalltag sorgen. Regelmäßige Pausen bei der Bildschirmarbeit einplanen.

Suchbild: Lösung



Fehler 8

Psychische Belastung durch strukturierte Aufgabenerledigung vermeiden. Telefonische Sprechzeiten einführen, um Zeitfenster für konzentriertes Arbeiten zu schaffen.

Suchbild: Lösung



Weitere Sicherheitskurzgespräche

Die Reihe der Sicherheitskurzgespräche wird ständig um neue Themen ergänzt.

In den Druckfassungen finden Sie zu den einzelnen Lektionen **weitere ausführliche Hinweise und Erläuterungen für Unterweisende.**

Einen Überblick über die derzeit verfügbaren Themen erhalten Sie im Medienshop der BG RCI.

medienshop.bgrci.de

