

# Arbeitsplatz in der Beratungs- und Betreuungsstelle

## Welche Ziele sollten Sie erreichen?

Die Arbeitsumgebung und die Ausstattung der Büroarbeitsplätze sind ergonomisch gestaltet.

In guter Körperhaltung bei angenehmem Klima, ausreichender Ruhe und richtiger Beleuchtung kann störungsfrei gearbeitet werden.

## Welche Anforderungen müssen Sie erfüllen?

### Die Arbeitsumgebung

- Jeder Büroarbeitsplatz soll mit Leuchtmitteln ausgestattet sein, die warmes, dem Tageslicht entsprechendes Licht spenden, und eine Sichtverbindung nach außen haben.
- Alle Lichtquellen zusammen müssen ausreichende Helligkeit ergeben, die „Nennbeleuchtungsstärke“ für Büroarbeitsplätze beträgt 500 Lux.
- Auf Bildschirmen darf keine störende Spiegelung durch die Beleuchtung oder die Fensterblendung auftreten; gegebenenfalls brauchen die Fenster eine Sonnenschutz-einrichtung.
- Der Arbeitsplatz sollte lärmgeschützt liegen und entsprechend eingerichtet sein. Für knifflige Arbeiten darf die Lautstärke maximal 55 dB (A), bei normalen Büroarbeiten maximal 70 dB (A) betragen – dabei wird der Lärm von draußen mit berücksichtigt.
- Für Arbeiten, bei denen sprachliche Verständigung wichtig ist, sollte eine Lautstärke von 40 dB (A) nicht überschritten werden.
- Am Arbeitsplatz muss ausreichend Platz vorhanden sein, um störungsfrei arbeiten zu können – auch bei geöffneten Schranktüren, bei ausgezogenen Schubladen und bei Besuchsverkehr.
- Die Gänge müssen breit genug (mindestens 60 Zentimeter) und ohne Stolperfallen (Kabel) sein. Rettungswege, für mehr als 5 Personen gleichzeitig, müssen mindestens 1 Meter breit sein.
- Am Arbeitsplatz muss die Temperatur etwa 19 °C bis 24 °C, im Sommer nicht mehr als 26 °C, betragen, ohne Zugluft, bei einer relativen Luftfeuchte von 30 bis 70 Prozent.
- Am Arbeitsplatz muss gute Luft vorhanden sein – die Luftqualität gilt als gut, wenn sie etwa der der Außenluft entspricht.
- Die Nichtraucherinnen und Nichtraucher müssen vor Rauch geschützt sein.

### **Die Arbeitsmittel**

- Durch das Mobiliar dürfen keine Zwangshaltungen entstehen, es muss aufeinander abgestimmt sein.
- Empfohlen wird, dass die Schreibtische für Computerarbeit von mindestens 68 bis 76 cm höhenverstellbar sind. Lassen sich die Tische nicht an die Körpergröße anpassen, muss gegebenenfalls eine Fußstütze bereitgestellt werden.
- Die Schreibtische müssen den Beinen ausreichenden Freiraum bieten.
- Die Arbeitsflächen müssen groß genug sein (mindestens 160 x 80 cm). Zum Bildschirm muss ein Sehabstand von 50 bis 60 cm erreicht werden.
- Die Büroarbeitsstühle (Drehstühle) müssen vielfach verstellbar, standsicher und ergonomisch gestaltet sein – nur so ermöglichen sie dynamisches Sitzen.

### **Arbeitsmedizinische Vorsorge**

- Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen ist die Vorsorge „Bildschirmarbeit“ anzubieten.

## Gut beraten – Tipps für die Praxis

- Trennen Sie laute und leise Arbeitsplätze.
- Richten Sie für Beratungsgespräche einen gesonderten Besprechungsraum ein.
- Stellen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Gruppenbüros Rückzugsmöglichkeiten für konzentriertes Arbeiten zur Verfügung.
- Kaufen Sie geräuscharme Bürogeräte. Beispielsweise einen Drucker mit einer maximalen Geräuschemission von 48 dB (A).
- Installieren Sie – wenn möglich – Drucker und Kopierer in separaten Technikräumen.
- Lassen Sie sich insbesondere bei Gruppenbüros von Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit beraten, welche lärmindernden Maßnahmen Sie ergreifen können.
- Die Beschäftigten sind über die Einstellmöglichkeiten ihrer Möbel, das „richtige Sitzen“ und sinnvolle Bewegungspausen (oder Abwechslung bei ihren Aufgaben) unterrichtet.
- Unter [www.ergonomiecampus.de](http://www.ergonomiecampus.de) finden Sie praktische Tipps, wie Sie PC-Arbeitsplätze gesundheitsgerecht einrichten.
- Die Beschäftigten werden zur Vorsorge „Bildschirmarbeit“ ermuntert.
- Bei gesundheitlichen Beschwerden am Büroarbeitsplatz (zum Beispiel Kopf-, Nacken-, Rücken-, Arm- und Handschmerzen) wird die ergonomische Gestaltung, gegebenenfalls unter Einbeziehung der Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Betriebsärztin oder des Betriebsarztes, überprüft.

