

Am Arbeitsplatz

Aufgabe n. 1

Ordnen Sie den Text.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| A | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |



Der Bildschirm

- A** Bildschirmarbeitsplätze sind mittlerweile aus dem Berufsleben der meisten ArbeitnehmerInnen nicht mehr wegzudenken. Vormalig mehr körperlich anstrengende Tätigkeiten wurden in den letzten Jahren oftmals durch Arbeiten am Bildschirm ersetzt. Auf den ersten Blick scheint der Wegfall von physischen Belastungen eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen zu bringen.
- B** Die Bildschirmgeräte selbst und das zugehörige Mobiliar, wie Tische, Stühle, Beleghalter und Fußstütze, sind so entwickelt, dass die menschengerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes möglich ist
- C** Bei genauerem Hinsehen wird bald klar, dass bei Bildschirmarbeit jedoch die Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates und die dazukommenden psychischen Belastungen (Zeitdruck, Informationsflut) nicht zu unterschätzen sind.
- D** Im Sinne der Prävention sind ArbeitgeberInnen auf Basis des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes und der darauf basierenden Bildschirmarbeitsverordnung verpflichtet diese Arbeitsplätze in Bezug auf Sicherheit und Gesundheit zu evaluieren.
- E** Neue Informations- und Kommunikationstechnologien verstärken diese Belastungen noch zusätzlich. All diese teilweise neuen Technologien haben somit auch ihre Schattenseiten und führen häufig zu Problemen für die mit Bildschirmarbeit beschäftigten ArbeitnehmerInnen.
- F** Die Bildschirmarbeitsverordnung, bei welcher Tätigkeit man von Bildschirmarbeit spricht und wie ein solcher Arbeitsplatz zu gestalten ist. Zur ergonomischen Gestaltung von Büroarbeitsplätzen kann zusätzlich auf eine Vielzahl von Normen zurückgegriffen werden, welche auch arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen.

Am Arbeitsplatz

Aufgabe n. 2

Ergänzen Sie in den nachfolgenden Texten die Lücken sinngemäß wie in den ersten Beispielen.

Günstige Sitzposition. Um einen Büroarbeitsplatz zu gestalten, ist es wichtig den Arbeitsplatz (Tisch, Stuhl) dem dort arbeitenden Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Dazu muss die Sitzhöhe des Bürodrehstuhles richtig eingestellt werden.

Dynamisches Sitzen. Unter „dynamischen Sitzen“ versteht man häufigen Wechsel der Sitzposition. Es soll ein regelmäßiger Wechsel zwischen vorderer, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung erfolgen. Dynamisches Sitzen sorgt für eine bessere Be- und Entlastung der Muskulatur, fördert die Durchblutung und beugt Fehlbeanspruchungen und Verspannungen vor.

Der Arbeitstisch. Beim Arbeitstisch sind eine Reihe von Anforderungen zu beachten. Aus ergonomischen Gründen ist ein höhenverstellbarer Tisch zu empfehlen. Die Tischhöhe soll individuell so gewählt werden, dass eine gute Sitzposition und ein Blick auf den Bildschirm bzw. Beleghalter unter einem Blickwinkel von mindestens 30 Grad möglich ist.

Aufgabe n. 3

Ergänzen Sie den Text mit den angegebenen Wörtern.

| | | | | | |
|-----------|-------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| desto | kurz | Bewegungsmangel | vorbeugend | Energieversorgung | ausführen |
| auftreten | gleichmäßig | zusammengestellt | Muskelanspannungen | beachten | |

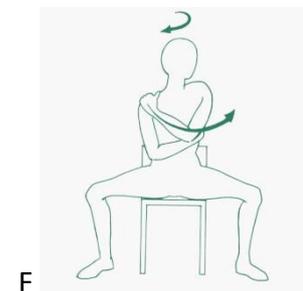
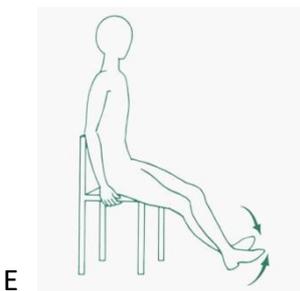
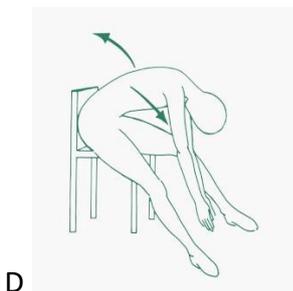
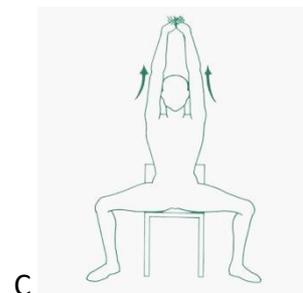
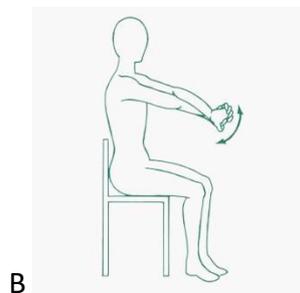
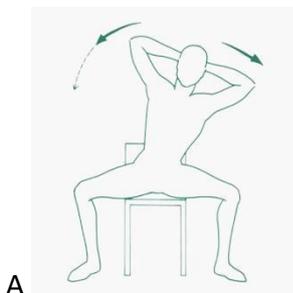
Nützen Sie die Bildschirmpause um Ihren Energieverbrauch auszugleichen. Denn: Je länger und häufiger Sie sitzen, desto eher können Nacken- und Rückenschmerzen auftreten. Die „12 Bildschirm-Tibeter“ helfen Ihnen, gleichmäßig fit zu bleiben. Kurze Bewegungspausen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch wird sowohl die Durchblutung wie auch der Stoffwechsel gefördert. Die Übungen wurden von Dr. Martin Donner zusammengestellt (Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie). Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie folgendes: alle Übungen je 10 bis 15 Sekunden lang durchführen, bei allen Übungen ist es wichtig langsam und gleichmäßig zu atmen, nach jeder Übung aufstehen und ausschütteln.

Am Arbeitsplatz

Aufgabe n. 4

Welche Beschreibung passt zu welchem Bild?

1. Die Arme über den Kopf strecken. Die Hände schließen, die Handflächen nach oben drehen und kräftig nach oben drücken.
2. Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper ausgiebig zur Seite neigen. Mehrmals die Seiten wechseln.
3. Mit einer Hand die gegenseitige Schulter fassen und kräftig zur Mitte ziehen, den Kopf dabei zur angezogenen Schulter drehen. Danach die gleiche Übung auch in die andere Richtung.
4. Beide Arme nach vorne strecken und überkreuzen. Die Handflächen zueinander drehen und die Finger verschränken. Nun im Handgelenk abwechselnd nach links und rechts maximal beugen bzw. strecken. Dabei wird die Unterarm-Streckmuskulatur gedreht und entkrampft.
5. Die Beine gestreckt überkreuzen und kräftig gegeneinander drücken. Nach dem Beinwechsel dieselbe Übung noch einmal.
6. Mit gestreckten Armen möglichst weit nach unten beugen, dabei die Beine grätschen und kräftig strecken. Anschließend aufstehen und ausschütteln.



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Am Arbeitsplatz

Lösungsschlüssel

Aufgabe n. 1

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| A | C | E | D | F | B |

Aufgabe n. 2

Nützen Sie die Bildschirmpause um Ihren Bewegungsmangel auszugleichen. Denn: Je länger und häufiger Sie sitzen, desto eher können Nacken- und Rückenschmerzen auftreten. Die „12 Bildschirm-Tibeter“ helfen Ihnen, vorbeugend fit zu bleiben. Kurze Muskelanspannungen wechseln mit Entspannungsphasen. Dadurch wird sowohl die Energieversorgung wie auch der Stoffwechsel gefördert. Die Übungen wurden von Dr. Martin Donner zusammengestellt (Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie). Bevor Sie mit den Übungen beginnen, beachten Sie folgendes: alle Übungen je 10 bis 15 Sekunden lang ausführen, bei allen Übungen ist es wichtig langsam und gleichmäßig zu atmen, nach jeder Übung kurz aufstehen und ausschütteln.

Aufgabe n. 3

Günstige Sitzposition

Um einen Büroarbeitsplatz zu gestalten, ist es wichtig den Arbeitsplatz (Tisch, Stuhl) dem dort arbeitenden Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Dazu muss zuerst die Sitzhöhe des Bürodrehstuhles richtig eingestellt werden.

Dynamisches Sitzen

Unter „dynamischen Sitzen“ versteht man häufigen Wechsel der Sitzposition. Es soll ein regelmäßiger Wechsel zwischen vorderer, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung erfolgen. Dynamisches Sitzen sorgt für eine bessere Be- und Entlastung der Muskulatur, fördert die Durchblutung und beugt Fehlbeanspruchungen und Verspannungen vor.

Der Arbeitstisch

Beim Arbeitstisch sind eine Reihe von Anforderungen zu beachten. Aus ergonomischen Gründen ist ein höhenverstellbarer Tisch zu empfehlen. Die Tischhöhe soll jedenfalls so gewählt werden, dass eine aufrechte Sitzposition und ein Blick auf das Bildschirmgerät bzw. Beleghalter unter einem Blickwinkel von rund 30 Grad möglich ist.

Aufgabe n. 4

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| C | A | F | B | E | D |