

Lift Up Your Life

Ergonomisch arbeiten mit Sitz-Steh-Lösungen

Sitz-Steh-Lösungen regen Office-Worker zur notwendigen Bewegung am Arbeitsplatz an. Welche Arten von Sitz-Steh-Lösungen es gibt und welche Vorteile diese bieten, zeigt die Kesseböhmer Ergonomietechnik.

Eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz kann viel dazu beitragen, dass es Ihnen besser geht. Die Maßnahmen hierfür sind sehr einfach – haben aber einen großen Effekt. Eine Höhenverstellung des Tisches unterstützt Sie dabei, während der Arbeit Ihre Position zu ändern. Im Sitzen am Bildschirm zu arbeiten und im Stehen ein Telefonat zu führen fördert die Konzentration und bringt Ihren Kreislauf in Schwung, Haltungsschäden werden vermieden und Ihr Rücken wird gestärkt.

Verschiedene Lösungen

Die Mechanismen für die Höhenverstellung sind vielfältig. Beim Kurbelmechanismus sorgt eine Verbindungswelle für eine gleichmäßige Auf- und Abwärtsbewegung. Damit ist der Tisch vor allem eine Sitz-Sitz-Lösung, z. B. wenn verschiedene Mitarbeiter den Tisch benutzen und auf ihre individuelle Höhe einstellen wollen. Der Kurbeltisch kann aber auch als Steh-Steh-Lösung verwendet werden. Ein Kurbeln von der Sitzposition in eine Stehposition ist allerdings wenig praktikabel.

Durch den Rastermechanismus lässt sich die Tischplatte schrittweise verstellen, ohne weitere Werkzeuge zu benötigen. Diese Technik ist vor allem für den Sitz-Sitz-Bereich bei der Ausstattung von Desk-Sharing-Arbeitsplätzen interessant.

Beim Liftmechanismus kann man Tische durch eine Gasfeder in Sekundenschnelle stufenlos verstellen. Tische, die mit einer Gasfeder ausgestattet sind, können sowohl als Sitz- als auch als Stehtische verwendet werden.

Im Handumdrehen wird aus einem Sitzarbeitsplatz ein Steharbeitsplatz. Die drei genannten Mechanismen der Höhenverstellung, Kurbel-,

Raster- und Liftmechanismus, sind stromunabhängig, aber die Gewichtsdimensionen der Tischbelastung müssen beachtet werden. Anders ist das beim elektromotorischen Antrieb. Hier wird der Tisch auf Knopfdruck in die gewünschte Höhe verstellt. Je nachdem, ob man sich für einen 2-fach oder 3-fach teleskopierbaren Tisch entscheidet, kann der Tisch um einen Hub von 500 bis max. 650 mm synchron und stufenlos, mit einer Geschwindigkeit von 50 mm/Sek. und einer Tischbelastung von maximal 140 kg, je nach Bürotischkonfiguration, verstellt werden. Der Antrieb ist dabei vollständig in die Säule integriert, der Stromverbrauch gering und der Laufgeräuscharm.

Die Praxis

Trotz der positiven Effekte haben höhenverstellbare Tischgestelle in Deutschland gerade einmal einen Anteil von 15 % unter allen Bürotischen. In skandinavischen Ländern sind Sitz-Steh-Arbeitsplätze dagegen selbstverständlich. Dabei gibt die Bildschirmarbeitsplatzverordnung sogar vor, dass der Arbeitgeber die Gesundheitsbedingungen von Bildschirmarbeitsplätzen z. B. im Blick auf körperliche Probleme prüfen und bewerten soll. Dazu gehört auch, dass ein „ausreichender Raum für wechselnde Arbeitshaltungen und -bewegungen“ vorhanden sein muss. Die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung bei der Arbeit wurde also schon in der Politik erkannt, jetzt dürfen Unternehmen handeln. Die Möglichkeit, höhenverstellbare Tische zu verwenden, anstelle von starren Tischen, sollte also als großes Plus für die Mitarbeiter gesehen werden und nicht als notwendiges Übel. Einige Tipps dazu gibt die ErgoFibel der Firma Kesseböhmer, die unter info@kesseboehmer.de kostenlos bezogen werden kann.

| > Mehr unter:

www.kesseboehmer.de

Durch Belastung und Entlastung wird die Bandscheibe mit wichtigen Nährstoffen versorgt und ihre Elastizität bleibt erhalten.



Im Sitzen am Bildschirm arbeiten und im Stehen ein Telefonat führen fördert die Konzentration und bringt Ihren Kreislauf in Schwung.