

Ergonomie in der Praxis



Ergonomie in der Praxis



Wann lernt man richtiges Sitzen?

Menschen gewöhnen sich in unterschiedlichen Arbeitssituationen ein individuelles Sitzverhalten an.

Diese persönlichen Verhaltensmuster sind in der Regel passiv, werden von klein auf antrainiert und unbewusst abgerufen.

Ergonomie in der Praxis

Die Leidenstatistik

80% der Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen.
(Quelle: Fraunhofer Institut)

1/3 der 35 – 50jährigen hat bereits chronische Rückenschmerzen.
(Quelle: Aktion Gesunder Rücken)

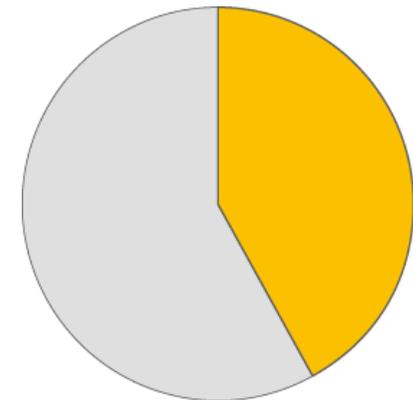
Rückenleiden sind der häufigste Grund für Arztbesuche.
(Quelle: Aktion Gesunder Rücken)

1/3 aller Fehlzeiten sind auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen.
(Quelle: Bundesverband der Betriebskrankenkassen, BKK)

80% der
Bevölkerung



1/3 der
35 - 50 - jährigen



Ergonomie in der Praxis

60 Sekunden... die Ihr Sitzverhalten verändern und...



... die Ihre Haltung ändern!

60 Sekunden Sitzcheck

- Einstellung
- Körperhaltung
- Armhaltung
- Sitzhöhe
- Gegendruck
- Daten
- Auswertung

Testen Sie Ihr Sitzprofil in 60 Sekunden.
Machen Sie den Sitzcheck! www.dauphin.de

Ergonomie in der Praxis

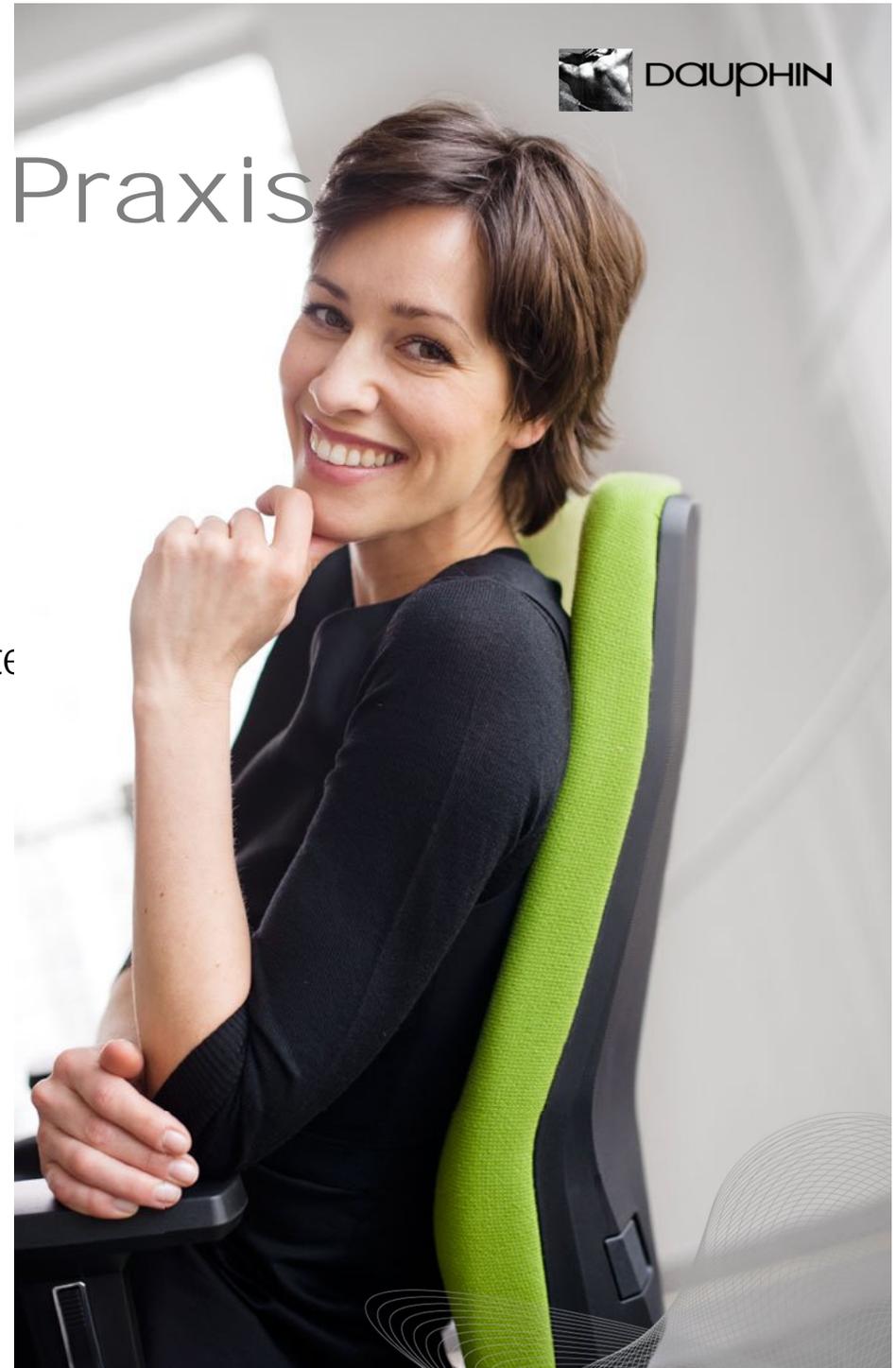
Auswertung des 60-Sekunden-Sitzchecks:

- 74% lesen keine Bedienungsanleitung
- 65% sitzen nicht in einem dynamischen Haltungsbild, sondern statisch
- 64 % benutzen Armsupports und Tischkante bei der Arbeit mit der Maus

60 Sek. Sitzcheck

Datenerfassung 2008-2012;

Auswertung von ca. 42.000 Einzeldaten



Ergonomie in der Praxis

Ein Beispiel:

Infineon Technologies AG, Regensburg



Infineon Technologies AG, Regensburg



Fakten:

- 2.000 Beschäftigte
- Innovationsfabrik und Hightech-Produktionsstandort
- Gesundheit ist integraler Bestandteil in den Unternehmenswerten
- Aktive Präventionsarbeit wesentlicher Eckpfeiler des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Bereich Arbeitsmedizin basiert auf drei Säulen: „Gesundheitsschutz“, „medizinische Intervention“ und „Betriebliche Gesundheitsförderung“

Infineon Technologies AG, Regensburg



- Ende 2010 Gründung des „Team Gesundheit“
- 14 Mitglieder aus den Bereichen Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Facility Management, Betriebsrat, Personal, Sozialberatung, Schwerbehindertenvertretung, Unternehmenskommunikation und Mitarbeitern aus unterschiedlichen Fertigungsbereichen

Daraus 4 Aktionsteam gebildet:

- Vorsorgekonzepte
- Ergonomie
- Kommunikation
- Trainingsangebote

Infineon Technologies AG, Regensburg



Der Anfang

Erste Aktion „Team Gesundheit“: Orientierende Arbeitsbegehung.

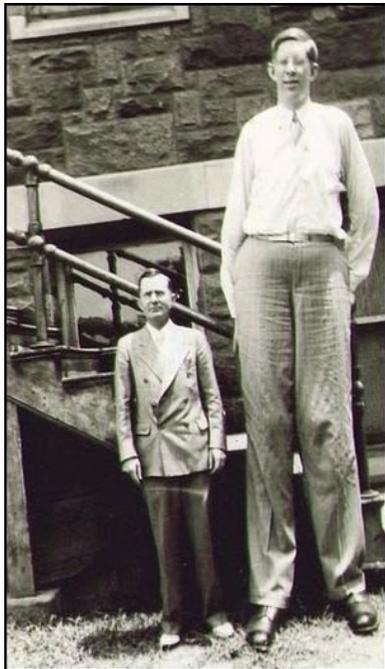
Ziel: Erfassen, unter welchen ergonomischen Bedingungen im Werk Regensburg gearbeitet wird.

Ergebnis: Mehr als die Hälfte der im Werk eingesetzten Bürostühle sowie zahlreiche Schreibtische entsprachen nicht den Mindestanforderungen, die aus heutiger Sicht der Arbeitsmedizin für körpergerechtes Arbeiten erforderlich sind.

Ergebnis überraschte, da hier regelmäßig in Büromöbel investiert wurde und niemand über gesundheitliche Belastungen klagte.

Infineon Technologies AG, Regensburg

Kriterien, die bei Bürostühlen berücksichtigt wurden:



- Höhenverstellbar, gleichermaßen für große wie für kleine sowie für schwere und leichte Personen nutzbar;
- dynamisches Sitzen möglich,
- Sitztiefenverstellung,
- Lordosestütze sowie Armlehnen.



2. Schritt:

- In einer weiteren Begehung wurde das Ergebnis verifiziert;
- Bürostühle, die nicht ausreichend ausgestattet oder defekt waren, markiert;
- Investitionsumfang beziffert: Rund 900 Bürodrehstühle mussten ersetzt werden.

Infineon Technologies AG, Regensburg

Konzept

Beschaffung von Büroeinrichtungen läuft unter Verantwortung des Facility Managements = Mitglied im „Team Gesundheit“ Gemeinsam im Team wurde ein Konzept entwickelt.

Inhalt:

- ein umfassendes Auswahlverfahren, bei dem die Prävention am Arbeitsplatz durch einen ergonomischen Stuhl im Fokus stand;
- Bewusstsein für körpergerechtes Sitzen am Arbeitsplatz bei den Menschen im Büro entwickeln;
- aktuellen Marktüberblick der Anbietern ergonomischer Bürostühle analysieren;
- Arbeitssicherheit ergonomische Konzepte und Zusatzangebote einzelner Hersteller;
- Auswahl eines Stuhlmodells in der definierten Konfiguration.

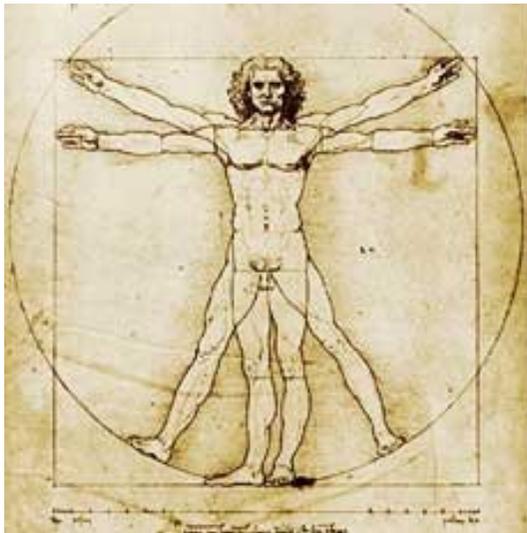
Infineon Technologies AG, Regensburg



Bewusstsein schaffen

Die Wahl des Bürostuhls mit ausgefeilter Mechanik war eine Voraussetzung für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz. Doch was nutzt der beste Stuhl, wenn er nicht richtig zum Einsatz kommt (siehe 60 Sekunden-Sitzcheck). Daher wollte das „Team Gesundheit“ im Zuge der Beschaffung die gesamte Belegschaft für die Relevanz des körpergerechten Sitzens am Arbeitsplatz zu sensibilisieren.

Infineon Technologies AG, Regensburg



Bewusstsein schaffen – die 1. Maßnahme

Noch vor Auslieferung der neuen Bürostühle wurde unter dem Motto „Deinem Rücken zuliebe“ ein Gesundheitstag organisiert. Hier konnten interessierte Mitarbeiter Wissenswertes rund um das Thema Rückenprävention erfahren.

Ebenfalls vor Ort: Unser ErgoLab, mit der Ergo-Mouse. Durch dieses wissenschaftliche Messverfahren gab es eine anschauliche Präsentation des Nutzens eines ergonomischen Bürostuhls.

Das überzeugte viele Besucher des Gesundheitstages und das Thema „körpergerechtes Sitzen“ sowie natürlich der neue Bürostuhl wurden schnell Gesprächsthema im ganzen Werk.

Infineon Technologies AG, Regensburg



Ganzheitlicher Ansatz

- Kurz nach dem Gesundheitstag wurden die Arbeitsplätze mit den neuen Stühlen ausgestattet.
- Das komplette Roll-out der rund 900 Stühle erfolgte in 2 ½ Tagen.
- Jeder Mitarbeiter erhielt eine Einweisung über Umgang und Funktionen des neuen Bürostuhls.
- Die alten Stühle wurden konsequent entsorgt.
- Eine weitere Investition in neue Schreibtische wurde zurückgestellt und in das neue Projekt des „Team Gesundheit“ integriert: Ausstattung von Arbeitsplätzen unter allen ergonomischen Gesichtspunkten. Das Konzept für Musterbüros ist bereits ausgearbeitet.

Können wir unseren Büroalltag ergonomischer gestalten?



Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass in allen Büros

- ✓ körpergerechte Haltung
- ✓ körpergerechtes Sitzen
- ✓ körpergerechtes Bewegen

durch eine ganzheitliche Bürogestaltung zum Alltag gehören.

Nichts ist überzeugender, als es selber zu erfahren!

Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!

Malte Lenkeit

Mobil: +49 (0) 172 /869 12 53

E-Mail: malte.lenkeit@dauphin.de

www.dauphin.de