

Tipps für die Büromöbelauswahl

Darauf sollten Sie bei Drehstuhl und Arbeitstisch achten

Laut Studien beklagen über 62 % aller im Büro Beschäftigten Nackenschmerzen und 47,5 % leiden unter Kopfschmerzen. Umso wichtiger ist es, eine Büroeinrichtung zu finden, die eine gesunde und ergonomische Arbeit ermöglicht. Der bso Verband Büro-, Sitz- und Objektmöbel gibt wertvolle Tipps.



Quality Office – das Qualitätslabel für Büromöbel.

Die wichtigste Orientierungshilfe bei der Büromöbelwahl leisten Prüfzeichen und Zertifikate. Das bedeutendste im deutschsprachigen Raum ist das Zeichen für geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen). Darauf aufbauend wurde im Jahr 2006 das Quality-Office-Zeichen eingeführt. Es fasst als erstes Qualitätslabel für Büromöbel Kriterien für die Sicherheit, Ergonomie, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit von Büromöbeln zusammen. Welche Eigenschaften das Quality-Office-Zeichen speziell von Büroarbeitsstühlen und -tischen fordert, hat der bso zusammengestellt.



Beim Zurücklehnen sollte sich die Rückenlehne punktgenau mit dem Rücken des Nutzers neigen und die hintere Sitzfläche leicht absenken.

12 Tipps für den Bürodrehstuhl

- 1 Bürostühle müssen dynamisches Sitzen ermöglichen. Beim Zurücklehnen sollte sich die Rückenlehne punktgenau mit dem Rücken des Nutzers neigen und die hintere Sitzfläche leicht absenken.
- 2 Die Sitzvorderkante darf sich beim Zurücklehnen nicht oder nur minimal anheben, da anderenfalls die Blutzirkulation im Unterschenkel beeinträchtigt würde.
- 3 Der Widerstand der Rückenlehne beim Zurücklehnen muss entweder individuell einstellbar sein oder sich automatisch dem Körpergewicht des Nutzers anpassen.
- 4 Die Sitzhöhe muss so verstellbar sein, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° bilden.
- 5 Der Bürostuhl muss mit einer Sitztieffederung ausgestattet sein, um Stauchungen der Wirbelsäule beim Hinsetzen zu verhindern.

- 6 Polster müssen anatomisch geformt und atmungsaktiv sein.
- 7 Die Rückenlehne muss über eine Lordosenstütze verfügen, die die Wölbung der Wirbelsäule im unteren Bereich des Rückens nachvollzieht und den Rücken insbesondere in der aufrechten Sitzhaltung unterstützt.
- 8 Die Lordosenstütze sollte sich an die Rückenform des Nutzers anpassen lassen.
- 9 Die Rückenlehne muss eine ausreichende Gesamthöhe haben, um auch den Schulterbereich abstützen zu können.
- 10 Bürostühle sollten grundsätzlich mit Armlehnen ausgestattet sein, um den Schultergürtel während der Arbeit zu entlasten und das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern.
- 11 Armlehnen müssen durch Höhen- und Breitenverstellbarkeit auf die Körpermaße des Nutzers einstellbar sein.
- 12 Auf Teppichböden sollten Stuhlrollen mit harter Lauffläche zum Einsatz kommen, auf Holz oder Steinböden Rollen mit weicher Lauffläche.

Hochwertige Bürodrehstühle verfügen darüber hinaus oft über zusätzliche Verstellmöglichkeiten wie beispielsweise eine Sitztiefen- oder Sitzneigeinstellung. Längst kein Statussymbol mehr, sondern ergonomisch an jedem Arbeitsplatz sinnvoll sind Kopf- oder Nackenstützen.

Auch bei Büroarbeitstischen fordert das Quality-Office-Zeichen eine Vielzahl von Kriterien:

12 Tipps für den Büroschreibtisch

- 1 Schreibtische müssen standsicher und stabil sein. Selbst nach mehrmaligem sachgemäßem Auf- und Abbau dürfen sie nicht wackeln oder schwingen.



Für das abwechselnde Arbeiten im Sitzen und Stehen sollte der Tisch höhenverstellbar sein bzw. die Möglichkeit bieten, die Arbeitsfläche in Stehhöhe anzubringen.

Fotos: buero-forum.de



Der Schreibtisch sollte auch die Möglichkeit bieten, im Stehen zu arbeiten.

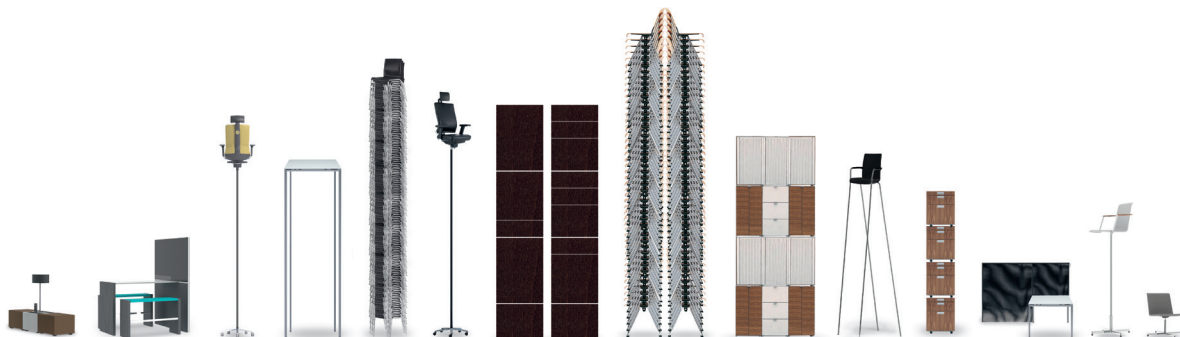
- 2 Die Höhe der Arbeitsfläche muss an die Körpermaße des jeweiligen Benutzers angepasst werden können.
- 3 Der Arbeitsplatz sollte eine Möglichkeit bieten, auch im Stehen zu arbeiten. Dies ist entweder mit höhenverstellbaren Sitz-Steh-Arbeitstischen, mit separaten Tischen, standhohen Caddys oder am Schreibtisch angebrachten Arbeitsflächen in Stehhöhe möglich.
- 4 Unterhalb der Arbeitsplatte muss genügend Bewegungsraum für die Beine vorhanden sein.
- 5 Zur Vermeidung von Unfällen müssen alle Kabel in so genannten Kabelkanälen geführt werden. Diese müssen mit einer geeigneten Zugentlastung ausgestattet sein.

- 6 Die Arbeitsfläche muss mindestens 1,28 m² – also beispielsweise 160 x 80 cm – groß sein.
- 7 Wichtig für gutes Sehen ist ein ausreichender Sehabstand zwischen Auge und Bildschirm (bei einem 17-Zoll-Monitor mindestens 60 cm). Beim Einsatz von Flachbildschirmen ist dieser Sehabstand im Allgemeinen mit 80 cm tiefen Arbeitsplatten zu erreichen.
- 8 Die Oberfläche der Tischplatte darf nur so viel Licht reflektieren, dass eine direkte oder indirekte Blendung ausgeschlossen ist. Glänzende Oberflächen sind ungeeignet. Alle Oberflächen sollten zudem kratz- und abriebfest sein.
- 9 Für einen flexiblen Einsatz sollte man zusätzliche Elemente in Höhe und Breite anbauen können. Beispiele sind Ansatzische oder Ablageelemente in dritter Ebene.
- 10 Zum Schreibtisch gehört meist ein Container. Dessen Schubladen sollten in ihrer ganzen Länge ausziehbar sein (Vollauszug). Außerdem sollte der Container über eine separate Materiallade verfügen. Alle Schubladen müssen sich leicht und geräuschlos bewegen lassen.
- 11 Container müssen stabil und sicher sein. Alle Korpusteile müssen so verarbeitet sein, dass Verletzungen oder Verschmutzungen vermieden werden.
- 12 Zur Minimierung von Formaldehydemissionen müssen auch im Inneren der Container verwendete Spanplatten beschichtet sein.

Wenn Sie diese Auswahlkriterien beachten, können Sie Stuhl und Tisch optimal beim gesunden und effizienten Arbeiten unterstützen.

Mehr Informationen unter www.buero-forum.de.

K+N CITY LIFE – Hauptstadt der Büro-Innovationen.



König + Neurath präsentiert Ihnen auf der ORGATEC 2010 die K+N CITY – die Hauptstadt der Büro-Innovationen. Erleben Sie live alle Produktneuheiten und eine Vielzahl an Ergonomie-Innovationen und Systemlösungen für Ihr Büro in der Businesswelt von heute und morgen. **Herzlich willkommen in der K+N CITY vom 26. bis 30. Oktober 2010, Halle 7, Stand A 60.** www.koenig-neurath.de

KÖNIG+NEURATH AG, Industriestraße 1-3, D-61184 Karben

Freiräume für Leistung.

