



**IAG**

Institut für Arbeit und Gesundheit der  
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung



Bild: IAG/Stephan Floß

PRAXISFELD

## Ergonomie – Büro

„Fit für den Büroalltag?“

Arbeiten im Büro heißt „Sitzen“:  
Sitzen am Computer, Sitzen beim Telefonieren, Sitzen bei der Besprechung... Akute Gefährdungen sind dabei selten zu beobachten.

Aber es sind die schleichenden, oft über Jahre wachsenden Beschwerden, über die Beschäftigte zunehmend klagen und die zu Krankheiten führen können. Dazu gehören Verspannungen, Rückenbeschwerden, Sehstörungen, Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen und stressbedingte Symptome.



Bild: IAG/Stephan Floß

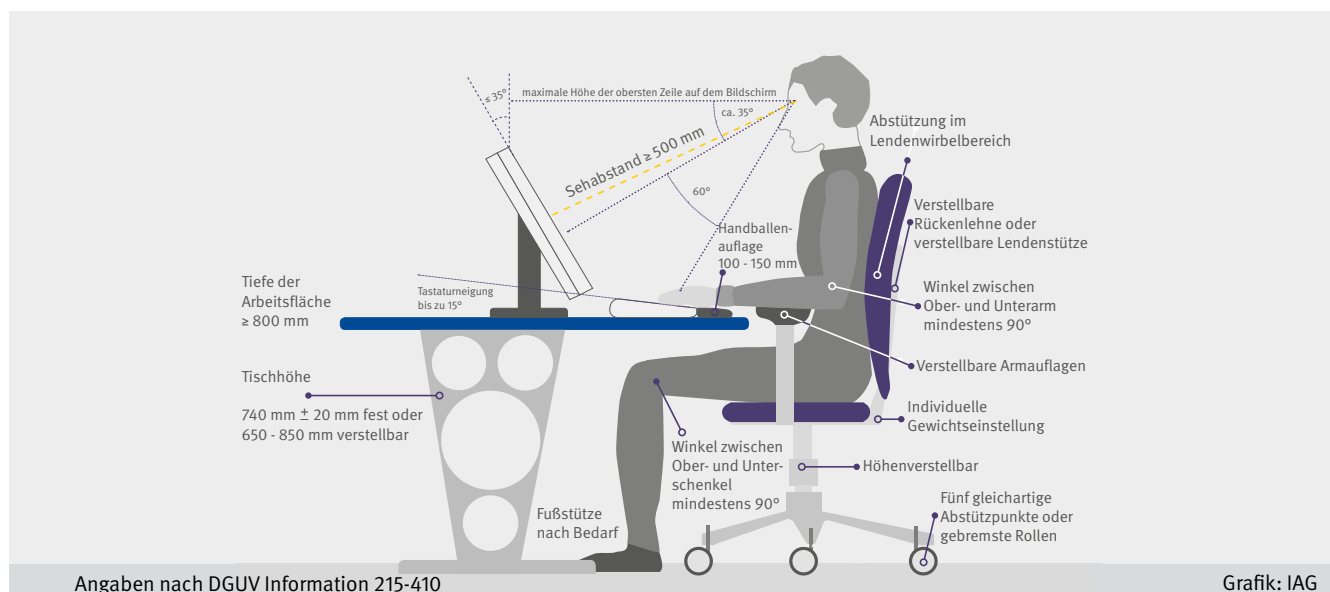
Im Praxisfeld werden Aspekte der ergonomischen Gestaltung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen demonstriert. Die ergonomische Gestaltung der Arbeitsmittel, wie Bürodrehstuhl, Schreibtisch und Bildschirm, ist bei der Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden wichtig. Aber auch jeder Einzelne kann viel dafür tun, den Arbeitsplatz optimal einzurichten. Zahlreiche Tipps und Anregungen zur Einstellung von Bürodrehstühlen, zur individuellen Gestaltung des Arbeitsplatzes sowie für mehr Bewegung im Büroalltag werden im Praxisfeld gegeben.

### Ausstattung des Praxisfeldes

- Musterarbeitsplatz für Bildschirmarbeit
- Zum Vergleich: ergonomisch schlecht gestalteter Bildschirmarbeitsplatz zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen
- Verschiedene Bürostuhlmodelle
- Eingabehilfen an Bildschirmarbeitsplätzen
- Modelle der menschlichen Anatomie
- Verschiedene Bürobeleuchtungsszenarien

### Themen in diesem Praxisfeld

- Bewerten und Gestalten von Bildschirmarbeitsplätzen
- Richtiges Sitzen/Stehen am Bildschirmarbeitsplatz
- Ergonomische Gestaltung von Bürodrehstühlen
- Analyse und Optimierung des eigenen Arbeitsplatzes
- Büroraumplanung
- Wirkung von direktem und indirektem Licht sowie veränderbarer Lichtfarbe und Beleuchtungsstärke



Angaben nach DGUV Information 215-410

Grafik: IAG

## Fachliche Ansprechpartnerin

**Susan Freiberg**

Telefon: 0351 457-1616

Fax: 0351 457-201616

E-Mail: [susan.freiberg@dguv.de](mailto:susan.freiberg@dguv.de)

Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG)  
Königsbrücker Landstraße 2  
01109 Dresden

## Alle Praxisfelder auf einen Blick



[www.dguv.de/iag](http://www.dguv.de/iag)  
Webcode d1063595