

## Ergonomie und das Neue Arbeiten

*Hugo Bos – Manager Ergonomie bei BakkerElkhuizen*

Arbeiten wo und wann Sie wollen – das ist die Essenz des Neuen Arbeitens. Die Vorteile sind allmählich bekannt: mehr Freiheit seine Zeit selbst einzuteilen, weniger gefahrene Kilometer, weniger Quadratmeter Büroraum und hierdurch niedrigere Unternehmenskosten und eine geringere Umweltbelastung. Der nachstehende Artikel beleuchtet einige häufig auftretende Probleme sowie die wichtigsten Voraussetzungen, um das Neue Arbeiten ergonomisch vernünftig umzusetzen.



### **Was möglich und was notwendig ist**

Von Gesetz wegen haben Sie für gute und sichere Arbeitsbedingungen zu sorgen. Wenn die Arbeitnehmer jedoch von Zuhause aus bzw. an verschiedenen Orten arbeiten, haben Sie weniger Einblick in und Einfluss auf die Art des Arbeitens. Daher sind die Verantwortlichkeiten in diesen Fällen zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber anders verteilt. Im Falle der Heimarbeit ist z.B. nicht so leicht zu kontrollieren, ob der Arbeitsplatz den Mindestvorschriften genügt und/oder ob der Mitarbeiter auf ergonomisch vernünftige Weise arbeitet oder etwa mit dem Laptop auf dem Schoß auf dem Sofa sitzt.

Im Nachfolgenden geben wir eine Zusammenfassung der gesetzlichen Mindestvorschriften. In der Richtlinie 90/270/EWG des Rates der Europäischen Gemeinschaften ist festgelegt, dass der Arbeitgeber für einen sicheren Arbeitsplatz verantwortlich ist. Aus diesem Grund hat der Arbeitgeber für einen Heimarbeitsplatz zu sorgen, der entsprechend der Grundsätze der Ergonomie eingerichtet ist. Eine weitere Verpflichtung besteht darin, die Risiken regelmäßig zu erfassen und zu bewerten.

Der Arbeitgeber muss einen deutlichen Überblick über die Arbeitsrisiken haben und gleichzeitig angeben, welche Maßnahmen er ergreift, um diese Risiken zu eliminieren oder zu reduzieren. Die Arbeitnehmer sind über diese Arbeitsrisiken sowie die Maßnahmen zu ihrer Reduzierung zu informieren. Die Richtlinie 90/270/EWG enthält außerdem einige Mindestvorschriften hinsichtlich der Einrichtung des Arbeitsplatzes. Für mobile und Heimarbeitsplätze sind vor allem folgende Punkte relevant:

*Der Bildschirm muss zur Anpassung an die individuellen Bedürfnisse des Benutzers frei und leicht drehbar und neigbar sein.*

*Die Tastatur muss neigbar und eine vom Bildschirm getrennte Einheit sein, damit der Benutzer eine bequeme Haltung einnehmen kann, die Arme und Hände nicht ermüdet.*

Ein Laptop erfüllt diese Anforderungen nicht, da die Tastatur mit dem Bildschirm verbunden ist und daher nicht frei aufgestellt werden kann. Dieses Problem lässt sich umgehen, indem ein Laptopständer in Kombination mit einer zusätzlichen Tastatur und einer Maus bzw. eine Dockingstation in Verbindung mit einem zusätzlichen Bildschirm und einer zusätzlichen Tastatur verwendet wird.

*Der Arbeitstisch bzw. die Arbeitsfläche muss eine ausreichend große und reflexionsarme Oberfläche besitzen und eine flexible Anordnung von Bildschirm, Tastatur, Schriftgut und sonstigen Arbeitsmitteln ermöglichen.*

Ein Küchentisch genügt diesen Minimalanforderungen meist nicht und ist damit als Heimarbeitsplatz ungeeignet.

### **Arbeiten mit dem Laptop**

Der Laptop ist eine sehr praktische Erfindung. Er ist kompakt, einfach zu transportieren und alles in einem: Bildschirm, Tastatur und Maus. Derzeit geht der Trend dahin, dass TFT-Bildschirme immer größer werden. Mehr und mehr wird von 24"-Bildschirmen Gebrauch gemacht. Gleichzeitig werden immer häufiger kleine Bildschirme verwendet, z.B. 12"- und 13"-Laptops, iPads und Smartphones. Diese kleinen Bildschirme eignen sich gut für den kurzzeitigen Gebrauch. Bei längerem Gebrauch ist es besser einen großen Bildschirm anzuschließen. Dabei kann der Bildschirm des Laptops gegebenenfalls als zweiter Monitor verwendet werden, etwa um den Microsoft Explorer zu verwenden oder die E-Mails zu lesen. Eine andere Möglichkeit ist es einen Laptop mit relativ großem Bildschirm (mindestens 15,4", besser 17" aufwärts) zu verwenden.



### **Die individuelle Anpassung des Arbeitsplatzes**

Wenn jeder seinen eigenen Arbeitsplatz hat, kann er leicht auf die individuellen Bedürfnisse des Benutzers abgestimmt werden. Im Falle des Desksharing muss sich der Arbeitsplatz sehr einfach und schnell individuell anpassen lassen, damit er jeweils den Bedürfnissen des betreffenden Mitarbeiters entspricht. Dabei sind zwei Punkte wichtig: 1. Der Arbeitsplatz lässt sich leicht anpassen; 2. Der Arbeitnehmer ist darüber informiert, wie er seinen Arbeitsplatz am besten einstellt. Was diese beiden Punkte angeht, ist noch viel Verbesserung nötig. So geben 61% der Arbeitnehmer an nie ihren Stuhl einzustellen (TNO, 2004).

Dies ist wahrscheinlich teilweise dadurch bedingt, dass viele Bürostühle sich nur mühsam verstellen lassen, und jeder seine eigene Funktionsweise hat. Darüber hinaus bekommen viele Arbeitnehmer auch keine Informationen über das korrekte Einstellen des Bürostuhls. Auch das Anschließen aller Kabel an den Laptop und das Aufstellen eines Laptopständers ist vielen Arbeitnehmern zu umständlich. Daher ist es wichtig das Aufstellen des Laptops so einfach wie möglich zu gestalten. Eine Möglichkeit dies zu erreichen ist die Verwendung einer Dockingstation und gegebenenfalls eines zusätzlichen Bildschirms.

## **Beruf und Privatleben**



Das Neue Arbeiten kann in Bezug auf die Vereinbarung von Beruf und Privatleben große Vorteile haben. Die Arbeitnehmer sind freier in der Einteilung ihrer Arbeitszeit und können, wenn dies für sie praktisch ist, auch von Zuhause aus arbeiten. Letzteres kann etwa dann von Vorteil sein, wenn Arbeit und Betreuung (von Kindern) kombiniert werden müssen. Diese neue Freiheit hat jedoch auch eine Kehrseite: Man ist stets erreichbar, könnte Tag und Nacht arbeiten und nimmt seine Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes mit nach Hause. Wie bereits festgestellt, leisten Arbeitnehmer mit Heimarbeitsplatz im Schnitt mehr Arbeitsstunden pro Woche als diejenigen, die auf traditionelle Weise arbeiten. Das kann zu einem erhöhten Arbeitsdruck führen. Viele dieser Probleme lassen sich vermeiden, wenn man deutliche Absprachen trifft, z.B. darüber, wann man erreichbar ist und wann nicht, wann mit Kollegen Kontakt aufgenommen wird, und was zu tun ist, wenn man das Gefühl hat, dass die Arbeitsbelastung zu groß wird.

Das Neue Arbeiten bietet Arbeitgebern und Arbeitnehmern viele Chancen. Es kann helfen die Produktivität zu steigern, die Umweltbelastung zu reduzieren und Kosten einzusparen. Dabei ist es jedoch wichtig die Gesundheit nicht aus dem Auge zu verlieren und die Arbeitsplätze ergonomisch einzurichten. Die vorstehenden Hinweise sind hierbei ein erster Schritt. Wenn Sie das Neue Arbeiten einführen wollen, ist es wichtig, dass Sie sich gut informieren lassen.