

Ein Raum zum wohlfühlen? ■■■■■ Seite **2**

Immer in Bewegung bleiben ■■■■ Seite **3**

Was ist zu tun? Arbeitgeberpflichten ■■■■ Seite **4**



## Gesund arbeiten am PC

# Bildschirmarbeitsplätze richtig gestalten!

*Rund 80 000(!) Stunden sitzt heutzutage ein Büromensch im Verlauf seines Berufslebens. Zu langes Sitzen ist eine Zwangshaltung: Die Bandscheiben leiden und die Muskulatur wird schlecht durchblutet. Verbunden mit wachsendem Zeitdruck und Streß führt das immer häufiger zu Verspannungen, Kreislauf- und Magenbeschwerden.*

*Doch das ist nicht das einzige Problem: Da werden die modernsten Computeranlagen und immer neue Programme gekauft, aber an zweckmäßigen Möbeln, ergonomischen Stühlen und einer guten Beleuchtung wird gespart.*

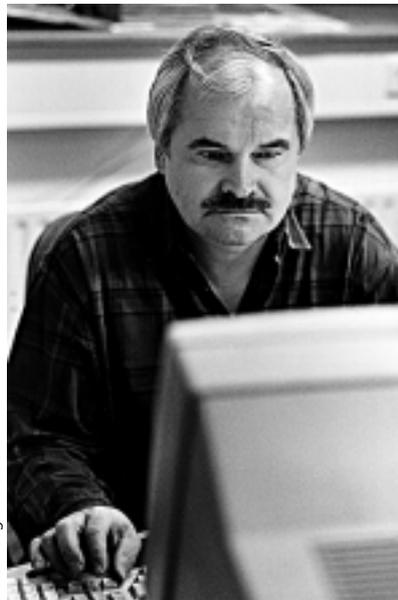
*Auch die Gestaltung der Arbeitsräume wird selten den Erfordernissen des hauptsächlich gebrauchten Arbeitsmittels, dem Computer und seinen Zusatzgeräten, gerecht.*

*So ist es kein Wunder, daß heute weit mehr als 50 Prozent der im Büro Beschäftigten über wachsende körperliche und psychosomatische Beschwerden klagen.*

## Neue gesetzliche Grundlagen für einen besseren Gesundheitsschutz am Bildschirmarbeitsplatz

Aufgrund der europäischen Richtlinien zum Gesundheitsschutz hat der Bundestag mit vierjähriger Verspätung ein neues Arbeitsschutzgesetz verabschiedet und eine Verordnung zur Bildschirmarbeit wird im Herbst '96 folgen. In Arbeit ist auch eine Unfallverhütungsvorschrift (VBG 104) für die verschiedenen Arten von Bildschirmarbeitsplätzen. Darüber hinaus gibt es seit 1993 Teile einer sehr fortschrittlichen DIN/EN-Norm 29241, die als arbeitswissenschaftliche Erkenntnis vor allem bei der Neueinrichtung von Arbeitsplätzen eine wichtige Rolle spielen kann. Ganz wesentlich: mit diesen Regelungen bekommen Beschäftigte und ihre Betriebsräte endlich eine verlässliche Rechtsgrundlage, die bisher gefehlt hat.

Foto: Jürgen Seidel



## 10 Millionen Arbeitsplätze von den Neuregelungen betroffen



So die Schätzung namhafter Experten über die gegenwärtige Situation in deutschen Büros. Wer als Arbeitgeber bei der Einrichtung von Bildschirmarbeitsplätzen bisher nachlässig war, wird einiges ändern müssen. Wer sich an die Sicherheitsregeln der Verwaltungsberufsgenossenschaft und der einschlägigen DIN-Normen gehalten hat, steht auch in Zukunft gut da.

Eine Untersuchung der Arbeitsplätze muß auf jeden Fall erfolgen (siehe Seite 4).

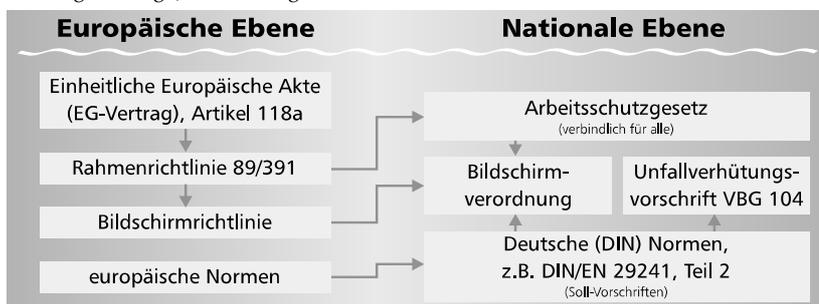
## Die Meinung der GHK

Das wichtigste im Büro - trotz Technik - ist nach wie vor der Mensch! Deshalb verstehen wir die neuen gesetzlichen Vorschriften als positiven Beitrag zur Gesunderhaltung aller am Bildschirm Beschäftigten und damit auch zur Förderung von mehr Qualität und Wirtschaftlichkeit im Büro und nicht als "bürokratische Gängelung", wie viele Arbeitgeber argwöhnen. In diesem Sinne sind wir uns auch mit den führenden Herstellern von Büroeinrichtungen in unserer Branche einig, die die Anforderungen der neuen Regelwerke als Chance und Herausforderung betrachten.

Bereits jetzt sollten von den Betrieben die notwendigen Schritte veranlaßt werden, um nicht in zeitlichen Verzug zu geraten.

Im Rahmen der GHK-Aktion "Rückgrat zeigen" behandeln wir in diesem "TIP" schwerpunktmäßig die Themen Raumgestaltung und Sitzen.

In einer weiteren Folge werden wir uns mit der Arbeitsumgebung (Licht, Klima, Lärm), Softwareergonomie und Arbeitsorganisation zur Vermeidung von Streß beschäftigen.

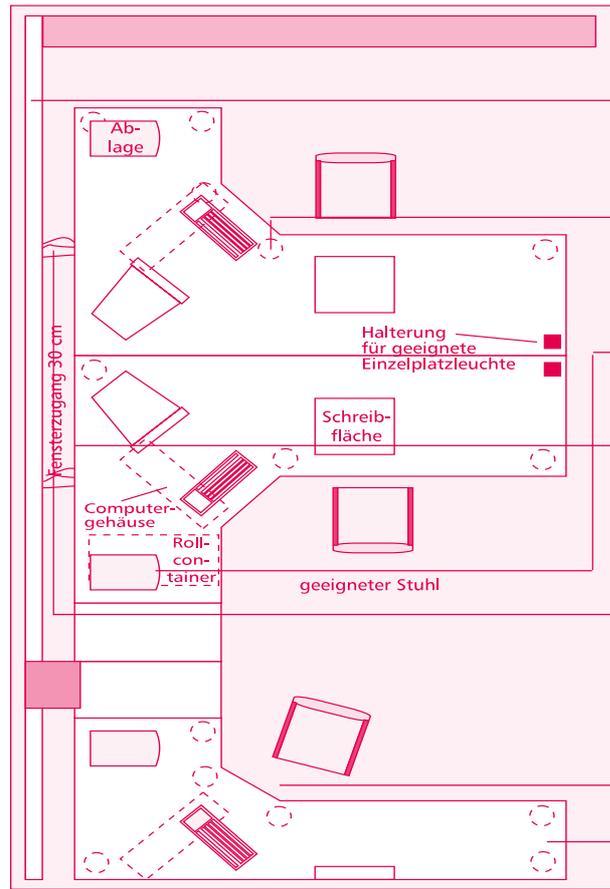


## Häufig auftretende Probleme...

Die folgenden Leitfragen können helfen, die Raumgestaltung zu überprüfen.

- Ist überhaupt genug Bürofläche pro Person vorhanden? *10 qm bei reiner Bildschirmarbeit, 12 qm bei Mischarbeit und 14 qm im Großraumbüro sollten das Minimum darstellen, sonst entstehen fast automatisch beengte Platzverhältnisse.*
- Sind die Flächen richtig genutzt, die Verkehrswege freigehalten, der Zugang zum Fenster und den technischen Einrichtungen (Heizkörper, Jalousie und ähnlichen) gewährleistet? *Für alle diese Fragen gibt es einschlägige Vorschriften und Normen.*
- Entstehen durch Türen, Auszüge aus Schränken, Rollcontainer keine Behinderungen, Stolper- oder Quetschstellen? *Hier liegen die wesentlichen Gefährdungen für Arbeitsunfälle im Büro.*
- Sind die Tische und Ablagen der Tätigkeit angemessen (Größe, Anordnung und ähnlichen)? *Wenn es hier hapert, sind die daraus resultierenden Behinderungen eine Quelle ständiger Ärgernisse, Ursachen körperlicher Fehlbildungen und von Problemen in der Arbeitsausführung.*
- Ist die Stellung des Bildschirms und der Leseflächen korrekt zum Licht angeordnet? *Blendungen, Spiegelungen oder Lichtmangel sind Hauptverursacher von Augenbeschwerden und Kopfschmerzen.*
- Ist der Arbeitsplatz so angeordnet, daß man sich auf seine Arbeit konzentrieren kann, nicht mit dem Rücken zur Tür sitzt und nicht ständig durch Geräusche und andere Personen gestört wird? *Nach Untersuchungen von namhaften Institutionen liegen hier die Ursachen für eine Vielzahl von Störungen des Wohlbefindens und der Gesundheit. Außerdem führen Störungen der Konzentration zwangsläufig zu mehr Fehlern bei der Arbeitsausführung.*

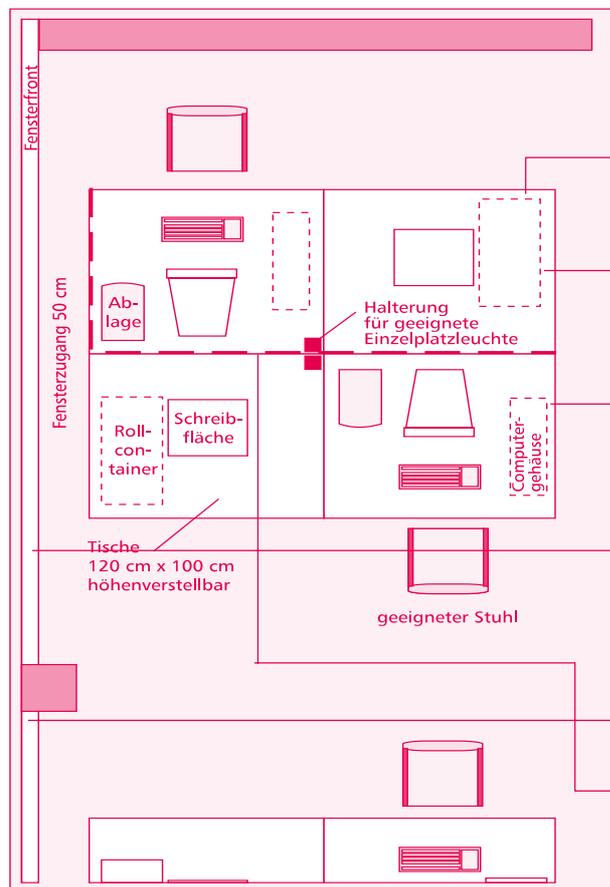
## Beispielhafte Teilergebnisse der Untersuchung eines Arbeitsplatzes:



### Vor der Umgestaltung

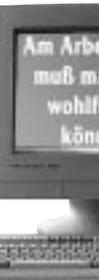
- Fensterfront und Stellelemente der Heizung und Jalousien kaum zugänglich
- Behinderung durch Stütze im Beinraum unter Tastatur und Bildschirm
- Behinderung durch Rollcontainer für eine häufig benutzte Ablagefläche
- hohe Direktblendung durch Fensterfront, bei Kunstlicht Spiegelungen durch Deckenleuchten, Keine Jalousien am Fenster
- Kabelverbindungen vom Kabelschacht an der Fensterfront hängen lose herüber zum Schreibtisch, lose Kabel im Fußraum
- Sehentfernung zum Bildschirm zu groß
- Tischhöhe zu hoch (74 cm), nicht höhenverstellbar

## ...und wie man sie vermeiden kann



### Nach der Umgestaltung:

- durch Einsatz tieferer Arbeitstische kann der Bildschirm parallel zum Fenster aufgestellt werden
- durch „C“-Stützen ist der Fußraum unter beiden Teilarbeitsflächen frei
- die Einzeltische sind höhenverstellbar und damit für Papier- und Bildschirmtätigkeiten unterschiedlich einstellbar
- Kabelzuführung im Schacht über dem Boden in eine verdeckte Führungsleiste am Schreibtisch, die Fensterfront ist wieder zugänglich
- Lamellenjalousien zur Regulierung des Tageslichts
- halbhoher Sicht- und Blendenschutz zum Fenster und zwischen den Arbeitsplätzen



# Die Gefährdungen liegen nicht immer auf der Hand

## Vornübergeneigte Sitzhaltung

Bauch und Eingeweide werden eingeklemmt, Verdauungsbeschwerden können die Folge sein. Es findet eine Dehnung im Hals-Nacken-Bereich statt, die zu heftigen Verspannungen führen kann.

**Ursachen** sind häufig: ein falscher Sehabstand zum Bildschirm, Spiegelungen auf dem Bildschirm, nachlassende Sehkraft oder eine falsche Brille und Arbeiten mit einer zu hohen Konzentration über längere Zeit.



Foto: Jürgen Seidel

## Verdrehte Körperhaltung

Wenn man über längere Zeit den Oberkörper zu einer Seite verdrehen muß, verkürzen sich die Muskeln und Sehnen auf der einen Seite, während sie auf der anderen gedehnt werden. Die Folge sind schmerzhafte Verspannungen, auch die Bandscheiben können darunter leiden

Die **Ursachen** dafür sind meist in einer falschen Anordnung der Arbeitsmittel und ungeeigneten Möbeln zu suchen. Da steht ein Rollcontainer oder ein Tischbein im Weg oder Vorlagenhalter und Bildschirm sind seitlich angeordnet.

## Eingeklemmte Sitzhaltung

Arme und Beine sind zu stark angewinkelt. Eingeschlafene Glieder, Fingerkribbeln und Verspannungen können die Folge sein.

Die **Ursachen** sind meistens falsche Tischhöhen und falsch eingestellten Stühle beziehungsweise fehlende Fußstützen bei kleinen Personen.

## Stillsitzen über lange Zeit des Tages

Selbst mit der besten Arbeitsplatzausstattung erschlaffen Muskulatur und Kreislauf, verspannen sich Muskeln und Sehnen durch statische Belastung. Streß und starke Konzentration tun das ihrige dazu, daß es zu Verspannungen, Sehbeschwerden (auch die Augen sind muskelgesteuert und leiden unter dem Starren auf den Bildschirm) und damit auch zu Kopfschmerzen und anderem Unwohlsein kommen kann.

Die **Ursache** ist im Bewegungsmangel und fehlender Abwechslung für die Sinne, Kreislauf und Muskulatur zu suchen.



Foto: LingoVision

# Lösungen:

## Mischarbeit und wechselnde Tätigkeiten, Bildschirmpausen nur wenn's mal nicht anders geht

Arbeiten am Bildschirm, telefonieren, aufstehen und mit KollegInnen über die Arbeit sprechen, Ablage machen, Unterlagen besorgen und so weiter, so sollte heute an einem modernen Büroarbeitsplatz gearbeitet werden. Nicht nur zum Schutz vor Lärm oder Ozon sollten Drucker oder Kopierer vom Arbeitsplatz verbannt werden, sondern auch um Bewegung zu erzeugen. E-Mail-Systeme (elektronische Post) müssen bewußt so geplant werden, daß die zwischenmenschliche Kommunikation und damit der Gang zur Kollegin beziehungsweise zum Kollegen erhalten bleibt. Es ist ein sehr bewußter Umgang mit allen Fragen der Arbeitsorganisation nötig, damit man im Büro in Bewegung bleibt.



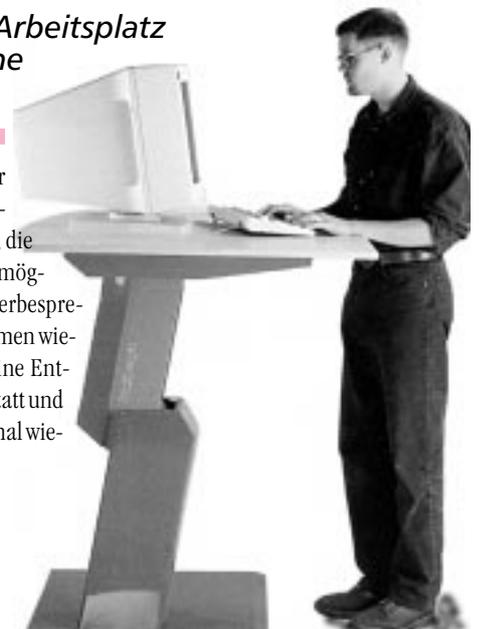
...das ist nicht nur ein ganz normaler Anspruch an den Platz, wo viele von uns fast ein Drittel ihres Lebens verbringen. Es ist auch die zentrale Aussage der allgemeinen **Leitlinien zur Bildschirmarbeit** (DIN/EN 29241 Teil2)

## Dynamisches Sitzen

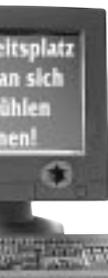
Wenn schon sitzen, dann wenigstens nicht starr. Moderne Bürostühle erlauben und unterstützen wirkungsvoll unterschiedliche Sitzhaltungen. So können besonders die Bandscheiben und die Bauchgegend entlastet werden und das Bedürfnis, sich mal zu strecken, wird gefördert.

## Steharbeit am Arbeitsplatz oder in der Nähe möglich machen

Immer mehr Hersteller bieten Zusatzeinrichtungen für Schreibtische an, die das Arbeiten im Stehen ermöglichen. Sogar Mitarbeiterbesprechungen im Stehen kommen wieder in Mode. So findet eine Entlastung der Muskulatur statt und die Sehnen können sich mal wieder strecken.



Fotos: Leuwico, ERGO



## Grundlegende Arbeitgeberpflichten bei der Gestaltung der Bildschirmarbeit (Übersicht)

**Bei Veränderungen an Hard- und Software, am Arbeitsplatz, in der Arbeitsumgebung, bei der Tätigkeit oder in den Räumen**



## Vorbeugung an die erste Stelle setzen

Durch die rasante Entwicklung der Technik stehen in den meisten Büros öfter mal Veränderungen an – sei es durch neue Geräte, Umbauten oder Änderung der Arbeitsorganisation. Immer dann haben die Beschäftigten und ihre Betriebsräte einen umfassenden Anspruch auf **Information und Beratung** über die Folgen der Veränderung und die Beachtung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse. Besonders bei der Raumgestaltung kann hier erheblicher Einfluß genommen werden, da der Arbeitgeber gehalten ist, ein gesundheitsverträgliches Arbeiten **vorher** zu planen.

Wenn die Veränderungen durchgeführt wurden, ist eine erneute Arbeitsplatzanalyse notwendig. Das gibt die Möglichkeit, korrigierend einzugreifen, wenn Beschäftigte und Betriebsrat der Meinung sind, daß notwendige Verbesserungen unterblieben oder die Vorschriften nicht eingehalten wurden.



## Herbst-Aktion der GHK „Rückgrat zeigen“.

Für den Gesundheitsschutz am Bildschirmarbeitsplatz gibt es mittlerweile zahlreiche Arbeits- und Handlungshilfen in Form von Checklisten, Software für die Arbeitsplatzanalyse, Bücher mit Hintergrundinformationen und so weiter.

Viele Informationen stellen die Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und die Hersteller von Möbeln kostenlos zur Verfügung. Die GHK gibt für interessierte Kolleginnen und Kollegen, Betriebsräte und anderen Verantwortliche im betrieblichen Gesundheitsschutz eine Literaturliste mit Hinweisen über die Bezugsquellen heraus, die über den Hauptvorstand angefordert werden kann.

## Bundesarbeitsgericht endlich auf dem richtigen Kurs:

### Pausengestaltung unterliegt der Mitbestimmung des Betriebsrates

Anfang 1996 hat das Bundesarbeitsgericht (BAG) in einem Urteil über die Pausengestaltung bei der Bildschirmarbeit das Mitbestimmungsrecht des Betriebsrates bestätigt (Aktenzeichen - 1 ABR 47/95) und damit seine Rechtsprechung von 1983 aufgegeben. Als gesetzliche Rahmenvorschrift wurde der § 120a Gewerbeordnung genannt. Er ist durch das neue Arbeitsschutzgesetz gestrichen worden. Nun kann der Betriebsrat bei der Ausfüllung der Vorschriften dieses neuen Gesetzes sein Mitbestimmungsrecht ausüben (siehe Übersicht oben links).

## Was der Betriebsrat tun kann

Der Betriebsrat hat über die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften zu wachen und muß vom Arbeitgeber bei allen Fragen der Gestaltung von Arbeitsplatz und Arbeitsraum informiert und zu Rate gezogen werden. Ein direktes Eingriffsrecht hat er nicht. Er kann Informationen zu allen Fragen vom Arbeitgeber anfordern. Die jetzt vom Arbeitsschutzgesetz neu geforderte „Arbeitsplatzanalyse“ sollte der erste Schritt sein. Weitere Rechtsgrundlage für die Mitbestimmung ist der § 87 Abs. 1.7 BetrVG. Bei anstehenden Veränderungen an den Arbeitsplätzen kann er bei groben Verstößen des Arbeitgebers gegen arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse ein korrigierendes Mitbestimmungsrecht ausüben (§ 91 BetrVG). Beschwerden von Beschäftigten sind von ihm entgegenzunehmen und zu behandeln.

## Aufgaben der Sicherheitsfachkraft und des Betriebsarztes

Betriebsärzte und Sicherheitsfachkräfte sind verpflichtet, die Arbeitsplätze zu begehen, die Arbeitnehmer und den Arbeitgeber zu beraten, Mängel zu erheben und dem Arbeitgeber Vorschläge zu ihrer Beseitigung zu machen (Arbeitssicherheitsgesetz). Ein direktes Eingriffsrecht haben sie nicht. Sie sollen den Arbeitgeber bei der Arbeitsplatzanalyse unterstützen und vor allem auf die vorbeugenden Maßnahmen aufmerksam machen. Sie müssen regelmäßig einen schriftlichen Bericht über ihre Tätigkeit abgeben (§ 5 VBG 122/123).

## Was jeder selber tun muß

Wir alle sind Fachleute an unserem Arbeitsplatz und in unserem Aufgabengebiet. Deswegen ist jeder gut beraten, Gestaltungsvorschläge für den Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung zu machen, die auf die eigenen Bedürfnisse und die speziellen Anforderungen der Tätigkeit abgestimmt sind. Die durchzuführende Arbeitsplatzanalyse kann sehr gut dafür genutzt werden. Wer diese Chance verstreichen läßt, muß sich damit abfinden, daß wieder mal andere festlegen, was für einen gut ist.

## Impressum

Herausgegeben vom Hauptvorstand der Gewerkschaft Holz und Kunststoff, Sonnenstraße 10, 40227 Düsseldorf. Verantwortlich: Wolfgang Rhode. Dieser „TIP“ wird als Beilage in der Holzarbeiterzeitung veröffentlicht und ist darüber hinaus als Informationsblatt für die betriebliche Arbeit zu bekommen. Weitere Informationen bei: Bert Römer, Tel. 0211/77 03-0, Telefax: 0211/77 03 201. Text: Peter Altenburg/Bert Römer, Gestaltung: Frank Schewepe/Peter Altenburg.