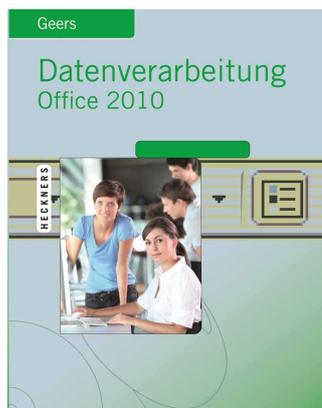


Werner Geers

Datenverarbeitung Office 2010

ISBN:978-3-427-61034-4

Bestellnr.:61034



 Bildungsverlag EINS

Zusatzinformationen

1	GESUNDHEIT, SICHERHEIT UND UMWELTSCHUTZ	2
1.1	Ergonomie.....	2
1.2	Gesundheitsprobleme	2
1.3	Vorsorgemaßnahmen.....	3
1.4	Umwelt	3

Dieses Skript darf im Unterricht in Verbindung mit dem oben angegebenen Lehrbuch oder einem anderen Lehrbuch desselben Schulbuchautors eingesetzt werden.

1 Gesundheit, Sicherheit und Umweltschutz

1.1 Ergonomie

Durch eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung wird versucht, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor körperlichen Schäden bei einer langfristigen Ausübung ihrer Tätigkeit zu schützen.

Arbeitsgeräte wie Computer und Computerbildschirme aber auch Möbel, Stühle usw. sind daher so zu gestalten, dass es zu keinen gesundheitlichen Schädigungen kommt.

Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes bezieht sich dabei auf die Gestaltung und Anordnung von Komponenten wie dem Bildschirm, der Tastatur, dem Arbeitsplatzstuhl, dem MausPad, der Beleuchtung und Belüftung. Auch spielen Aspekte wie die sinnvolle Unterbrechung der Arbeit in einem bestimmten Rhythmus eine Rolle.

Suchmaschinen im Internet liefern unter dem Stichwort *Ergonomie am Arbeitsplatz* eine Reihe vernünftiger Seiten, auf denen viele Aspekte der Ergonomie am Arbeitsplatz angesprochen werden. Teilweise werden die Erörterungen durch bildliche Darstellungen unterstützt.

Auf folgende Seiten soll hier besonders hingewiesen werden:

<http://www.verwaltung.fh-koeln.de/organisation/dezernatesg/dezernat1/sg11/service/bueroergo/u/00282.php>

http://www.freenet.de/freenet/fit_und_gesund/gesund/fit_buero/arbeitsplatz/index.html

1.2 Gesundheitsprobleme

Die Arbeit am Computer kann zu gesundheitlichen Problemen führen. In der folgenden Tabelle sind einige der immer wieder auftretenden Probleme aufgezeigt. Es werden grundsätzliche Gesundheitsprobleme angesprochen und Hinweise zur Vermeidung von computerbedingten Problemen gegeben. Diese Probleme lassen sich teilweise durch ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze vermeiden.

Bereich	Probleme
Handgelenke	<ul style="list-style-type: none"> Erkrankungen der Handgelenke durch einen unsachgemäß eingerichteten Arbeitsplatz, beispielsweise durch eine zu hoch oder zu tief angebrachte Tastatur. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Tastatur beispielsweise in normaler Schreibtischhöhe aufgestellt angebracht wurde.
Augen	<ul style="list-style-type: none"> Überanstrengung der Augen durch Bildschirmblendung, weil beispielsweise der Computerbildschirm nicht sachgemäß aufgestellt worden ist. <p>Der Monitor sollte niemals in unmittelbarer Nähe eines Fensters stehen, da dort das Tageslicht am hellsten ist. Die Helligkeit erschwert die Anpassung der Augen an den dunkleren Monitor. Der Monitor sollte daher stets mit einer zur Fensterfront parallel stehenden Blickrichtung stehen.</p>
Rückenschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> Rückenschmerzen durch schlechte Haltung und durch einen unsachgemäß eingerichteten Arbeitsplatz. Rückenschmerzen gehören heute zu den meisten arbeitsbedingten Problemen der Menschen. Sie lassen sich unter Umständen durch eine sachgerechte Körperhaltung bei der Arbeit vermeiden.

Die nachfolgenden Hinweise sind allgemeiner Natur. Sie sollen dazu beitragen, gesundheitliche Probleme am Computerarbeitsplatz zu vermeiden. Genauere Informationen können Sie in der Regel durch eine Internetrecherche bekommen.

Bereich	Maßnahmen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> Die Haltung, die Sie am Computer einnehmen, sollten Sie häufig ändern. Um Ermüdungen vorzubeugen, sind angemessene Pausen bei der Arbeit am Computer einzulegen.
Kopf	<ul style="list-style-type: none"> Der Kopf sollte bei der Arbeit am Computer aufrecht oder nur leicht nach vorne geneigt sein. Er sollte auf keinen Fall während der Arbeit verdreht werden. Dies erfordert, dass der Arbeitsplatz so aufgebaut ist, dass der Computernutzer mittig vor dem Monitor sitzt.
Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> Der Oberkörper soll bei der Arbeit am Computer nicht verdreht werden. Daher ist eine Anordnung des Sitzes mittig vor dem Computermonitor vorzunehmen.
Arme	<ul style="list-style-type: none"> Ellenbogen sollten bei der Arbeit am Computer möglichst nahe am Körper anliegen. Die Arme sollten grundsätzlich entspannt und locker sein. Dies gilt auf für die Ellenbogen.
Handgelenke	<ul style="list-style-type: none"> Handgelenke sollten bei der Arbeit mit der verwendeten Tastatur oder der Maus möglichst gestreckt und nicht mehr als 10 % angewinkelt sein.
Beine	<ul style="list-style-type: none"> Durch die richtige Anordnung der Ober- und Unterschenkel wird die Sitzhaltung entscheidend beeinflusst. Die Oberschenkel sollten horizontal gestellt werden oder leicht nach unten geneigt sein. Die Unterschenkel sollten zu den Oberschenkeln einen Winkel von ca. 90° bilden. Die Füße wiederum sollten flach auf dem Boden aufliegen.

1.3 Vorsorgemaßnahmen

Zur Vermeidung von Arbeitsunfällen ist es beispielsweise unbedingt notwendig, Kabel sicher unter Abdeckungen zu verlegen, sodass niemand über diese Kabel stolpern kann. Auch sind Steckdosen und Steckerverbindungen vor Überlastungen zu schützen.

Bei Gewittern sollte das Netzkabel herausgezogen werden. Außerdem sollten eventuelle andere Verbindungen, wie beispielsweise Fernseekabel und Netzwerkverbindungskabel, aus einem Computer entfernt werden.

1.4 Umwelt

Die Umweltbelastung, die von der Arbeit am Computer ausgeht, lässt sich oftmals relativ einfach verringern. So können Tonerkassetten beim Laserdrucker beispielsweise recycelt werden und durch den Einsatz von Bildschirmen mit Energiesparmodus lässt sich Energie einsparen.

Auch sollten Computer und Computerzubehör bei längeren Pausen abgeschaltet, zumindest der Bildschirm ausgeschaltet werden.