

Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet?

Wir bei Adapt schaffen mit Leidenschaft Arbeitsbereiche, die mitarbeiten, die einfach funktionieren. Sämtliche Büromöbel und Ausstattungen sind ergonomisch – so arbeiten Sie effizienter und komfortabler.

Eine Größe passt eben nicht allen! Die Durchschnittsgröße der Menschen variiert zwischen Ländern, nach Geschlecht und sogar nach Generation.

Mit dieser praktischen Checkliste stellen Sie die Grundlagen sicher, wenn Sie Ihren Arbeitsbereich entwerfen:

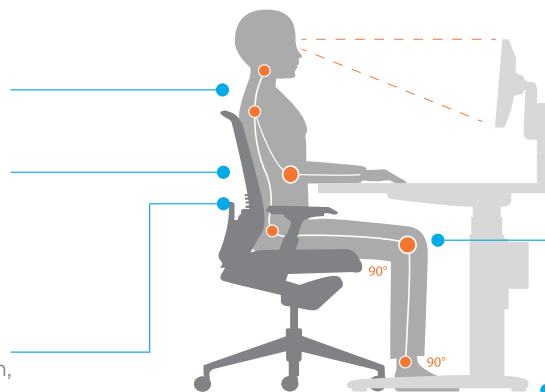
Sitzen Sie bequem?

Wenn Sie im Sitzen arbeiten, achten Sie auf Folgendes:

Die Schultern sollten locker und entspannt sein.

Die Unterarme sollten locker auf den Armlehnen aufliegen, während die Arme in natürlicher Haltung nahe dem Rumpf sind.

Die Rückenlehne des Stuhls sollte die Form der Wirbelsäule unterstützen, damit Sie in einer geraden, aufrechten Position sitzen.

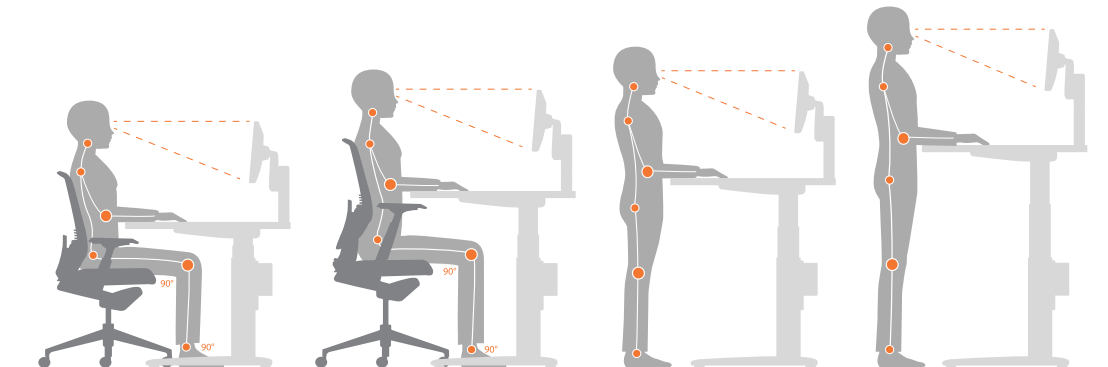


Knie- und Fußgelenke sollten einen rechten Winkel bilden.

Die Füße stehen vollflächig auf dem Boden.

Wie hoch sollte Ihr Schreibtisch sein?

Egal, ob Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen oder stehen – Ihre Arbeitsfläche sollte bei rechtem Winkel zwischen Ober- und Unterarm auf der Höhe Ihres Ellbogens sein.

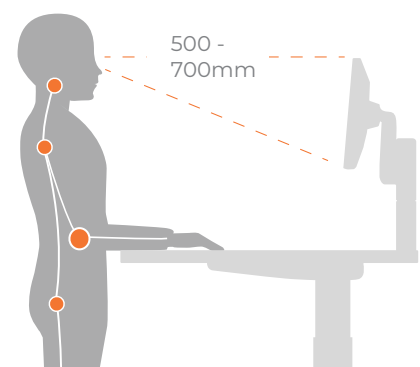


Ist Ihr Monitor korrekt positioniert?

Nachdem nun Ihr Stuhl und Schreibtisch passend zu Ihren Körpermaßen ergonomisch ausgerichtet sind, sollten Sie Ihren Monitor positionieren.

Ihr Monitor oder Ihre Monitore sollten mindestens 500 mm, am besten aber 700 mm von Ihnen entfernt sein und die Oberkante des Monitors sollte horizontal auf Ihrer Augenhöhe liegen.

Kippen Sie Ihren Monitor oder die Monitore um etwa 10 Grad nach hinten. Wenn Sie mehr als einen Monitor nutzen, stellen Sie sie im Format „offenes Buch“ auf (oder je nach Aufgabe im Format „Haupt- und Nebenmonitor“).



Welche anderen Faktoren sollten Sie berücksichtigen?

- Vermeiden Sie, mit Ihren Monitoren gegen beleuchtete Bereiche oder Fenster zu arbeiten.
- Eliminieren Sie grelle Lichtquellen oder Blendung an Ihren Arbeitsplätzen. Wichtig ist aber, dass Ihr Arbeitsbereich selbst angemessen beleuchtet ist.
- Ändern Sie Ihre Haltung regelmäßig, indem Sie Ihren Arbeitsplatz von Sitz- zu Stehposition und wieder zurück verstellen.
- Versuchen Sie, Aufgaben zu variieren, anstatt immer wieder denselben Vorgang auszuführen.



Höhenverstellbare Arbeitsplätze können an den jeweiligen Benutzer angepasst werden.

Ist es Zeit für Sie, mit Adapt über Ihren Arbeitsbereich zu sprechen?

Ob Sie nach ergonomischen Beratungsdiensten suchen oder nach Produkten für einen produktiveren Arbeitsplatz – wir können helfen.



Entdecken Sie unsere Produkte und Lösungen zur Optimierung Ihres Arbeitsplatzes.



Hervorragende Arbeitsplätze mit unseren ergonomischen Büromöbel-Systemen.



Ergonomieberatung und Analysesoftware zur Verbesserung von Gesundheit und Produktivität der Mitarbeiter.



Lösungen für den schnellen und effizienten Bau moderner Büroumgebungen.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihr Unternehmen durch unsere ergonomischen Lösungen verborgene Potenziale erschließen kann, besuchen Sie unsere Internetseite und kontaktieren Sie eine Adapt-Niederlassung in Ihrer Nähe.

www.adapt-global.com

