



## Ergonomie:

Der Begriff Ergonomie kommt aus der griechischen Sprache.

„Ergon“ bedeutet Arbeit und „nomos“ Gesetz/Regel.

Ergonomie beschäftigt sich mit der Gesundheit der Mitarbeiter.

Mitarbeiter sollen am Arbeitsplatz sicher und gesund arbeiten können.

Viele Menschen arbeiten im **Sitzen**.

Es ist wichtig einen guten Stuhl und guten Tisch zu haben.

Am besten lassen sich Stuhl und Tisch in der Höhe verstellen.

Der Stuhl ist richtig eingestellt, wenn Ihre Füße flach auf dem Boden stehen können.

Ihre Knie sind angewinkelt (90-Grad-Winkel).

Sie nutzen die gesamte Sitzfläche.

Ihr Rücken lehnt an der Rückenlehne des Stuhls.



Ihre Arme liegen bequem auf dem Tisch und sind angewinkelt (90-Grad-Winkel).

Sie kommen mit Ihren Händen an alle Gegenstände an ihrem Arbeitsplatz.

Sie haben genug Platz um sich herum.

Ergonomie befasst sich mit weiteren wichtigen Dingen am Arbeitsplatz.

**Bewegung** ist sehr wichtig.

Bei der Arbeit sollten Sie regelmäßig aufstehen und sich bewegen.

In den Pausen ist ein Spaziergang gut.

Das lockert die Muskeln.

In der Freizeit ist Sport gut.



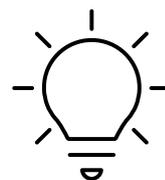
Sport stärkt die Muskeln und hilft gegen Rückenschmerzen.

Das **Licht** muss hell genug sein.

Das Fachwort für helles Licht lautet Lux.

Das Licht am Arbeitsplatz muss 500 Lux oder heller sein.

Sie sollten nicht durch Licht geblendet werden.





**Frische Luft** am Arbeitsplatz ist wichtig.

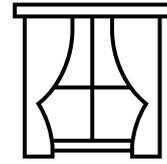
Regelmäßiges und kurzes Lüften verbessert die Luft im Raum.

Sie können sich besser konzentrieren.

Durchzug sollte vermieden werden, um Krankheiten zu vermeiden.

Die **Temperatur** im Raum ist wichtig.

Fachleute sagen, dass 21°C optimal sind.



**Fragen zum Thema Ergonomie:**

1. Was bedeutet Ergonomie? (Tipp: es kommt aus der griechischen Sprache)

---

---

2. Nennen Sie drei Bereiche, mit denen sich Ergonomie beschäftigt.

---

---

---

3. Wie sollten Sie an Ihrem Arbeitsplatz sitzen?

---

---

---

---

4. Warum ist Bewegung gut?

---

---

---

5. Können Sie an Ihrem Arbeitsplatz etwas verbessern? Wenn ja, was?

---

---

---

---

---