



Präzisionsarbeit

Wie stelle ich den Arbeitsplatz richtig ein?

Tipps für Arbeitnehmende

Alles richtig einstellen – damit Sie sich wohlfühlen

Haben Sie beim Arbeiten immer wieder Beschwerden? Zum Beispiel Augenbrennen, Nackenschmerzen, Kopfweg oder Schmerzen in Schultern, Armen und Händen? Solche Symptome hängen oft mit einer ungünstigen Gestaltung des Arbeitsplatzes zusammen. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie die Einrichtungen an Ihrem Arbeitsplatz richtig einstellen und Beschwerden vermeiden können.

Wenn Sie Feinarbeiten mit sehr kurzen Sehdistanzen ausführen, ist es besonders wichtig, den Arbeitsplatz Ihren Bedürfnisse anzupassen. Zu achten ist besonders auf die richtige Einstellung von Stuhl, Tischhöhe und Armauflagen.

An schlecht angepassten Arbeitsplätzen besteht die Gefahr, dass die Blutzirkulation beeinträchtigt wird und bei der Arbeit Zwangs- oder Fehlhaltungen eingenommen werden. Typisch ist das Arbeiten mit Rundrücken, dauernd hochgezogenen Schultern oder ständig abgewinkelten Handgelenken. Das kann zu Beschwerden führen.

Einstellmöglichkeiten ausnützen!

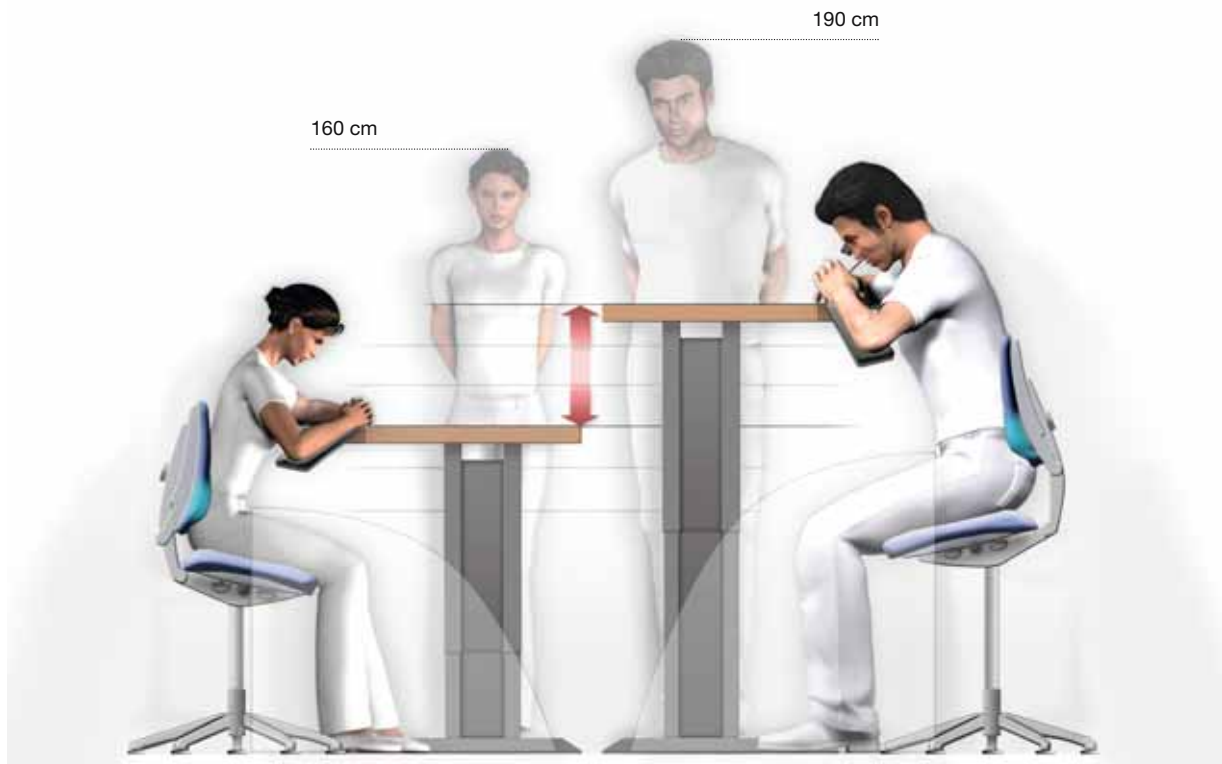
Moderne Arbeitsplätze lassen sich idealerweise in zweifacher Hinsicht anpassen:

- an Ihre **individuellen Eigenschaften**, besonders an die Körpergröße und das Sehvermögen
- an die **tätigkeitsspezifischen Anforderungen** wie Sehabstand, Sehwinkel und Haltung der Hände

Um Ihren Arbeitsplatz rasch optimal einzustellen, gehen Sie am besten in drei Schritten vor:

- 1. Stuhl einstellen**
- 2. Werkbankhöhe anpassen**
- 3. Armauflage ausrichten**

Nutzen Sie die vorhandenen Einstellmöglichkeiten an Ihrem Arbeitsplatz! Das erleichtert die Arbeit und hilft Beschwerden vermeiden.



1. Stuhl einstellen

Ziele

**bequeme Sitzhaltung ohne Druckstellen,
ungehinderte Blutzirkulation**

aufrechter Rücken und gut gestützter Oberkörper

Vorgehen

1. **Füße** flach auf den Boden stellen.
2. **Sitztiefe** so einstellen, dass die Sitzfläche möglichst gross ist. Der Abstand zwischen Kniekehle und vorderer Sitzkante soll jedoch mindestens 3 cm betragen.
3. **Sitzhöhe** so einstellen, dass Knie- und Rumpfwinkel offen sind (mindestens 90 Grad).
4. **Sitzfläche** nach Möglichkeit leicht nach vorne kippen.
5. **Lendenbausch** auf Höhe des Hüftbeinhöckers (ca. Gürtelhöhe) fixieren.
6. **Synchronmechanik** freistellen und Gegendruck der Rückenlehne an Körpergewicht und -grösse anpassen.

Ein guter Stuhl ist gepolstert. Er hat eine hohe Rückenlehne mit Lendenbausch, ist in Höhe und Neigung verstellbar, so dass der Rücken jederzeit gestützt wird. Die Sitzfläche ist idealerweise bis 10 Grad nach vorne neigbar. Eine Synchronmechanik (zur Deblockierung der Rückenlehne) mit Gewichtsregulierung ermöglicht ein aktiv-dynamisches Sitzen.



2. Werkbankhöhe anpassen

Ziele

ideale Sehdistanz

idealer Blickwinkel

entspannte Kopfhaltung

Vorgehen bei höhenverstellbarer Werkbank

1. Kopf und Oberkörper leicht nach vorne neigen, bei entspanntem Nacken und mit Blickrichtung leicht nach unten.
2. Tisch auf ideale Sehdistanz (= Abstand zwischen Werkstück und Auge) hochfahren.

Was tun bei fixer Werkbankhöhe?

1. Sitzhöhe am Stuhl so einstellen, dass bei leicht nach vorne geneigter Kopfhaltung die Sehdistanz ideal ist.
2. Mit einer Fussablage den Abstand zwischen Füßen und Boden ausgleichen.
3. Ist die Arbeitshöhe zu tief, sind die Füße der Werkbank zu unterlegen.

Eine gute Fussstütze kann in den Tisch integriert oder freistehend sein. Sie ist robust, grossflächig (mindestens 30 x 40 cm), leicht geneigt und lässt sich mit einer Fussmechanik rasch in der Höhe verstellen.



Sehaufgabe mit Okular

Distanz zwischen Okular und Werkstück 1–3 Fingerbreit, je nach Vergrösserung

Normale Sehdistanz

rund 25 cm, d. h. Arbeitsebene auf Höhe des Brustbeins

Sehaufgabe mit Mikroskop oder Binokular

Siehe Suva-Broschüre 84026 «Entspannt arbeiten am Mikroskop».



3. Armauflagen ausrichten

Ziele

Stabilisieren der Unterarme und Hände

Handgelenke gerade

Schultern und Ellbogengelenke möglichst locker

Vorgehen

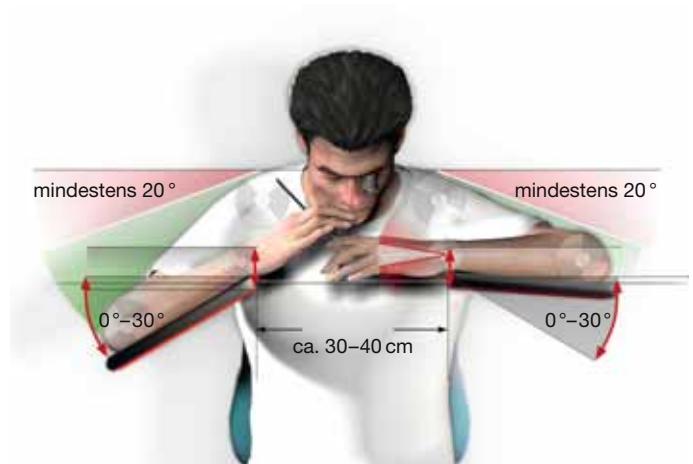
Einstellung für linken und rechten Arm unabhängig voneinander vornehmen.

1. Angenehme Haltung für typische Tätigkeit einnehmen (mit Werkstück und Werkzeug in den Händen).
2. Höhe der Armauflage anpassen.
3. Neigung der Armauflage so einstellen, dass das Handgelenk eine neutrale Stellung einnimmt (nicht abgewinkelt). Der Ellenbogen liegt etwa auf Brusthöhe.
4. Winkel der Armauflage so einstellen, dass der Ellbogenwinkel so offen wie möglich bleibt (Arbeiten direkt vor der Brust vermeiden).

Die Schultern müssen sich links und rechts auf gleicher Höhe befinden.

Gute Arm- oder Handauflagen sind links und rechts unabhängig voneinander in Höhe und Aufwinklung einstellbar. Die Auflagen sind mindestens 100 cm² gross, flach, gepolstert und mit einem hautfreundlichen, gleit-hemmenden Obermaterial überzogen.

Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie Arbeit!



Das Modell Suva

Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung: sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

– Suva, Tel. 041 419 58 51 oder
– Convention patronale de l'industrie horlogère suisse
Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz
Av. Léopold-Robert 65
2301 La Chaux-de-Fonds
Tel. +41 (0)32 910 03 83

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Präzisionsarbeit
Wie stelle ich den Arbeitsplatz richtig ein?

Verfasser

Urs Kaufmann, Suva, Bereich Physik
Paul Boillat, Convention patronale de l'industrie horlogère suisse

Illustrationen

Michael Ehlers AGD, D-97234 Reichenberg
www.ehlers-media.com

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.
1. Auflage – Mai 2011 – 3000 Exemplare

Bestellnummer

44090.d