

**Ergonomie im Büro**  
**Ergonomie au bureau**



**bureaurama**

# **Dauersitzen - teurer geht es nicht Assis en permanence - il n'y a pas plus cher**



Innovative Unternehmen brauchen heute hochflexible Mitarbeiter in einem Büroambiente, in dem sie ihre Kreativitätspotentiale voll entfalten können. Für den Grossteil aller Büromenschen wird die Büroarbeit jedoch zum täglichen Knochenjob. Die Folgen reichen von Konzentrationsschwächen bis hin zu akuten Gefährdungen für die Gesundheit und damit verbunden, riesigen finanziellen Belastungen. So entstehen nicht nur Fehltage, sondern Rückenschmerzen, Verspannungen und Müdigkeit, die wiederum die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden bei der Arbeit reduzieren.

Die beste Vorkehrung, um Rückenleiden zu vermeiden, ist eine Arbeitsgestaltung, die körperlich und geistig "bewegliches" Arbeiten fördert. Selbst ein moderner, auf dynamisches Sitzen ausgelegter, hochwertiger Bürostuhl löst diese Probleme alleine nicht, wenn der Nutzer viele Stunden weder aufsteht, noch ein paar Schritte geht. Erst die Kombination aus dynamischem Sitzen und häufigem Aufstehen fördert den osmotischen Nährstoff- und Flüssigkeitsaustausch. Je häufiger dieser Wechsel stattfindet, desto "frischer" und gesünder gestaltet sich die Arbeitssituation.

Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie bei der Suche nach der richtigen Lösung.

Aujourd'hui, les entreprises innovantes ont besoin de collaborateurs extrêmement flexibles et d'un environnement de bureau où ceux-ci peuvent développer pleinement leur potentiel créatif. La plupart des collaborateurs de bureau ressentent le travail de bureau comme une contrainte quotidienne. Ses conséquences vont de la perte de concentration à des problèmes de santé aigus, avec tous les énormes problèmes financiers que cela entraîne. Cela conduit non seulement à l'absentéisme, mais aussi à des maux de dos, des contractions et de la fatigue, ce qui réduit à nouveau les prestations et le bien-être au travail.

Le meilleur moyen de prévenir le mal de dos, c'est d'adopter une posture qui encourage le travail "mobile" physique et intellectuel. Une chaise de bureau de qualité, moderne et basée sur le concept d'une assise dynamique, ne résout pas à elle seule ce problème, notamment lorsque l'utilisateur reste assis de nombreuses heures sans se lever, ni faire quelques pas. Seule l'association d'une assise dynamique et le fait de se lever fréquemment favorise un bon échange des fluides et des substances nutritives. Plus cette alternance est fréquente et plus les conditions de travail deviennent saines et dynamiques.

Nous vous soutenons dans la recherche de la bonne solution.



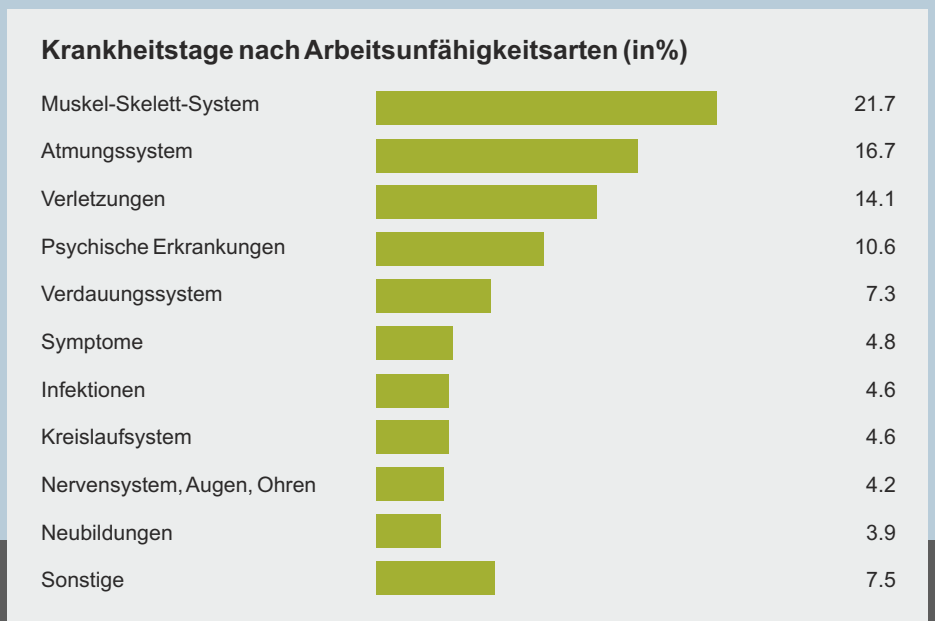
## VORWORT

**"Gesundheit, Schönheit und alternde Jugend werden die zentralen Werte in unserer alternden Leistungsgesellschaft. An Gesundheit knüpft sich Erfolg im Privat- wie im Arbeitsleben. Prävention und Selbstdesign erhöhen die persönlichen Chancen."**

Mit diesen Worten kündigte das Trendbüro Hamburg, schon vor längerer Zeit, einen neuen Mega-Trend an: "Healthstyle". Und wie es aussieht, werden die Zukunftsforscher mit ihrer Prognose Recht behalten.

Von den Auswirkungen der "alternden Leistungsgesellschaft" sind nicht nur die einzelnen Menschen, sondern ganze Unternehmen betroffen. Denn in fast allen Betrieben steigt das Durchschnittsalter der Beschäftigten und immer mehr Leistungsträger versuchen, Stress durch "Doping" auszugleichen. Deshalb ist es für jedes Unternehmen wichtig, frühzeitig in die Erhaltung der Arbeitskraft ihrer Mitarbeiter zu investieren. Die Einrichtung der Büroarbeitsplätze kann hier einen wertvollen Beitrag leisten. Manchmal sind es kleine Dinge, die grosse Wirkung erzielen.

# Stress vermeiden!



## ERGONOMIE

**"Mehr als zwei bis vier Stunden tägliche Arbeit am Computer und eine ungünstige Gestaltung des Arbeitsplatzes sind Risikofaktoren, die zu gesundheitlichen Schäden führen können."**

Die Erwerbstätigen Befragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin (BAuA) und des Bundesinstituts für Berufsbildung (BiBB), im Jahr 2006, belegt die Folgen: 34,3% der Beschäftigten in Verwaltungsberufen gaben an, zumindest gelegentlich unter Schmerzen im unteren Rückenbereich (Kreuzschmerzen) zu leiden. 47,8% leiden unter Schmerzen im Nacken, 33,3% unter Kopfschmerzen und 28,3% unter Brennen, Schmerzen oder Rötungen der Augen. Mit einer ergonomischen Büroeinrichtung könnten viele dieser Leiden verhindert werden.

- Bürodrehstühle und Schreibtische müssen auf die Körpergrösse des Nutzers einstellbar sein. Wer falsch sitzt, weil Tisch oder Stuhl nicht körpergerecht eingestellt sind, kann bald unter einer schlechten Durchblutung der Beine oder Schmerzen im Rücken leiden.
- Wichtig sind regelmässige Haltungswechsel - denn Bewegung entlastet nicht nur die Bandscheiben, sie fördert auch die Durchblutung des Gehirns und damit die Konzentrationsfähigkeit. Basis dafür ist ein Bürodrehstuhl mit Synchronmechanik, in dem man sich weit entspannt zurücklehnen kann.
- Ausserdem gilt: 60% der Arbeitszeit sitzen, 30% stehen und 10% gehen. Jeder Büroarbeitsplatz sollte die Möglichkeit bieten, zeitweise im Stehen zu arbeiten - entweder an einem verstellbaren Sitz-Steh-Arbeitstisch oder mit einem separaten Stehtisch oder Caddy.
- Voraussetzung für entspanntes Arbeiten ist gutes Sehen. Dazu gehören flimmerfreie Bildschirme, ein ausreichender Sehabstand zum Bildschirm sowie eine individuell regulierbare Beleuchtung, da mit zunehmendem Alter helleres Licht benötigt wird.
- Schreibtische und Bildschirme sind so aufzustellen, dass es weder zu direkter Blendung der Augen noch zu Spiegelungen in den Bildschirmen kommen kann.



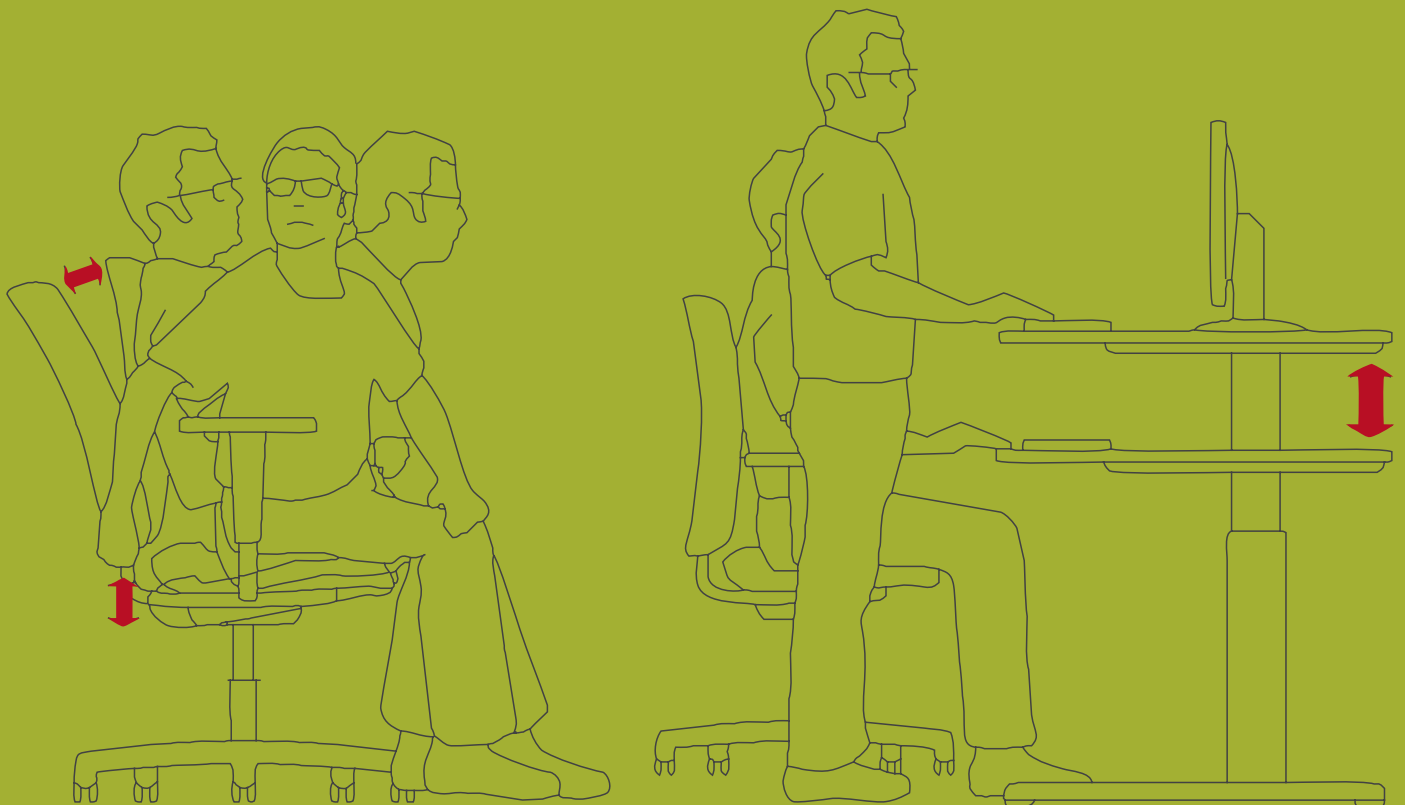
## GESUNDHEIT

**"Stress, Rückenbeschwerden und Burnout sind aktuelle Auswirkungen von Zeitdruck und komplexen Arbeitsprozessen. Prävention in Form der Gestaltung gesunder Arbeitsplätze und Aufgaben ist, in Bezug auf ältere Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, eine gute Investition."**

Das gilt selbstverständlich auch für jüngere Arbeitnehmer. Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Während Frauen eher zu depressiven Reaktionen neigen, verzeichnen die Krankenkassen bei Männern eine Zunahme von Suchterkrankungen. In mehr als der Hälfte aller Fälle nennen die Betroffenen als Ursache berufliche Faktoren wie Zeitdruck, Über- oder Unterforderungen, mangelnde Anerkennung, zu geringer Handlungsspielraum, Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen sowie ständige Störungen.

Viele Störungen liessen sich durch eine bessere Gestaltung der Büroarbeitsplätze vermeiden. Auch Konflikte mit Kollegen haben ihre Gründe oft in räumlichen Gegebenheiten. Selbst das Gefühl mangelnder Anerkennung kann durch die Einrichtung des Arbeitsplatzes verstärkt oder vermindert werden.

- Das zwangsläufige Mithören von Gesprächen ist die häufigste Ursache für Störungen am Arbeitsplatz. Diese sollten daher auch in Gross- und Gruppenräumen voneinander abgeschirmt werden - z.B. durch Stellwände oder Aufsätze an den Schreibtischen, die ausser vor Schall auch vor Blicken schützen. Das fördert Konzentration und Wohlbefinden.
- Zum Ausgleich sollten Zonen für spontane Kommunikation unter Kollegen sowie zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern geschaffen werden. Wer sich in zwangloser Umgebung austauschen kann, wird mehr Verständnis füreinander entwickeln.
- Alle Arbeitsplätze sollten möglichst gleichwertig ausgestattet und platziert sein. Schlecht beleuchtete Plätze an "Rennstrecken" sind nicht nur schädlich für das physische Befinden, sie signalisieren auch eine geringere Wertschätzung.
- Auch Monotonie kann die Ursache von Stress sein. Bei wenig wechselnden Arbeitsinhalten kann die Einrichtung positiv wirken. Formen, Materialien und Farben lassen sich gezielt einsetzen, um für Abwechslung zu sorgen.



## PLANEN & GESTALTEN

**"Zum Thema Arbeitsgestaltung, zum Thema Ergonomie wissen wir sehr, sehr viel. Vielleicht könnten wir noch mehr wissen. Wir sollten aber auch versuchen, das Wissen anzuwenden."**

Zum Abschluss unserer Infobroschüre wollen wir Ihnen noch zwei Ratschläge ans Herz legen: Vergessen Sie alle traditionellen Statussymbole, die ergonomische Qualität zum Privileg machen! Und sparen Sie niemals Fläche auf Kosten der ergonomischen Qualität der Arbeitsplätze.

- Ein guter Bürodrehstuhl mit hoher Rückenlehne und Armlehnen sollte Standard für jeden Mitarbeiter sein. Selbst Kopfstützen dienen weniger dem Status als der Entlastung des empfindlichen Nackenbereichs.
- Die Grösse der Arbeitsfläche sollte sich ausschliesslich an der Arbeitsaufgabe orientieren. Ein kritischer Punkt ist die Tiefe der Tischplatte. Denn nur bei ausreichendem Abstand zum Bildschirm ist gutes Sehen möglich. Schreibtische müssen mindestens 80cm tief sein. Oft werden aber - zumindest im Bereich, in dem der Bildschirm oder die Bildschirme stehen - 90 bis 100 cm Tischtiefe benötigt.
- Stellen Sie Arbeitsplätze nie zu dicht aneinander. Lassen Sie Raum für persönliche Kommunikation und achten Sie auf eine akustische und optische Abschirmung.

Die Kosten im Büro gliedern sich im Durchschnitt in 80% Personalkosten, 14-15% Flächenkosten, 4-5% Sachmittelkosten und nur 1-2% Einrichtungskosten. Investitionen in ein ergonomisch gestaltetes Umfeld rechnen sich immer!

# Wollen Sie sich das auf Dauer leisten? Voulez vous le permettre à long terme?

## SITZEN

- ➖ Erschlaffung der Bauchmuskulatur (Sitzbauch)
- ➖ Entwicklung des Rundrückens
- ➖ Beeinträchtigung der Atmungs- und Verdauungsorgane
- ➖ Durchblutungsprobleme im Oberschenkel
- ➖ Höhere Belastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben
- ➖ Verspannungen in der Rücken- und Nackenmuskulatur
- ➕ Bessere Feinmotorik
- ➕ Höhere Sehgenauigkeit
- ➕ Ruhiger Arbeitsstil
- ➕ Entlastung der Beinmuskulatur

## STEHEN

- ➖ Höhere statische Arbeit zur dauernden Fixierung der Fuss-, Knie- und Hüftgelenke
- ➖ Ungünstige Bedingungen für den venösen Rückfluss
- ➖ Höherer Energieumsatz
- ➕ Dynamischer Arbeitsstil
- ➕ Hohe Reaktionsgeschwindigkeit
- ➕ Verbesserte Kommunikation
- ➕ Eye-to-eye Kontakt
- ➕ Gute physiologische Körperhaltung
- ➕ Entlastung des Schultergürtels

## STATION ASSISE

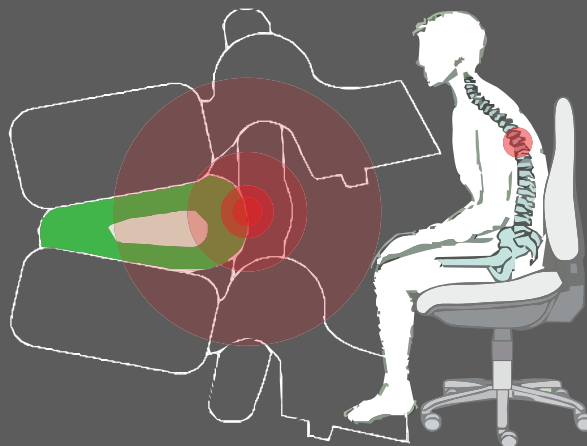
- ➖ Relâchement des muscles abdominaux
- ➖ Développement du dos rond
- ➖ Obstruction des organes de la respiration et de la digestion
- ➖ Problèmes de circulation dans les cuisses
- ➖ Charge importante de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux
- ➖ Contractions dans les muscles du dos et de la nuque
- ➕ Meilleure motricité
- ➕ Meilleure précision visuelle
- ➕ Style de travail plus paisible
- ➕ Soulagement des muscles des jambes

## STATION DEBOUT

- ➖ Un travail statique plus élevé entraîne une fixation durable des articulations des pieds, des genoux et des hanches
- ➖ Conditions défavorables pour le reflux veineux
- ➖ Dépense d'énergie plus forte
- ➕ Style de travail dynamique
- ➕ Vitesse de réaction plus élevée
- ➕ Meilleure communication
- ➕ Contact oculaire
- ➕ Bon maintien physiologique
- ➕ Soulagement de la ceinture scapulaire



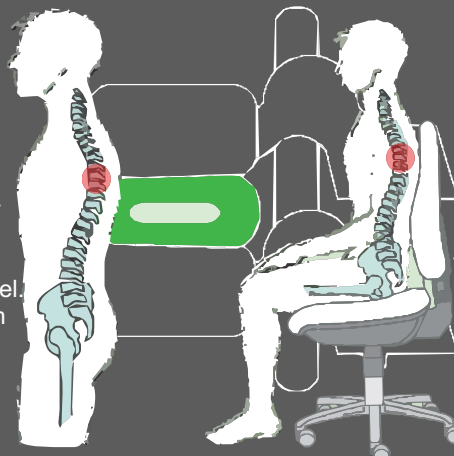
Steht oder sitzt eine Person häufig mit vorn übergeneigtem Oberkörper und hängenden Schultern, so kann ein Rundrücken vorliegen. Bei der Haltungsschwäche ist die Rückenmuskulatur zu schwach, um den Oberkörper aufrecht zu halten. Dies führt zu vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule im Brustbereich. Bandscheiben, Bänder und Wirbelgelenke werden überbelastet. Durch die Einengung des Brustkorbes können auch Herz- und Lungenfunktionen beeinträchtigt werden.



Debout ou assis, très souvent le torse s'incline et les épaules s'affaissent. Les muscles du dos trop faibles empêchent le maintien du tronc en position verticale. Cela conduit à une usure prématurée de la colonne vertébrale. Les disques intervertébraux, les ligaments et les articulations sont surchargés. Par le rétrécissement de la cage thoracique, les fonctions du cœur et des poumons peuvent être compromises.

## 1/3 stehen und 2/3 sitzen

Der Effekt für den Körper ist schon nach wenigen Stunden spürbar. Mehr Leistungsfähigkeit und kreative Motivation sind schon bei 3-4 Haltungswechseln pro Stunde spürbar. Körperliche und geistige Flexibilität bedingen sich gegenseitig und führen langfristig zu mehr Wohlbefinden am Bildschirmplatz. Profitieren Sie von den Vorteilen beider Arbeitspositionen und vermeiden Sie aktiv den Bewegungsmangel. Der eigene Beitrag zur Verhaltensänderung am Bildschirmplatz hilft Ihnen, Beschwerden auf Dauer zu verhindern, oder bereits bestehende zu verbessern.



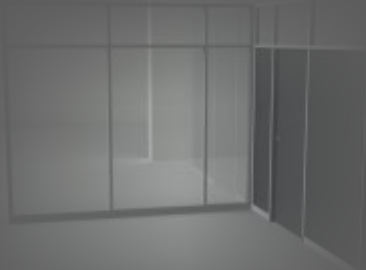
## 1/3 debout et 2/3 assis

Le corps ressent nettement l'effet d'un changement d'attitude déjà après quelques heures. Un meilleur rendement et une motivation créatrice se remarquent après trois ou quatre changements de posture par heure. La flexibilité physique et la flexibilité mentale ont besoin l'une de l'autre et entraînent davantage de bien-être à long terme au poste de travail. Profitez des avantages des deux postures et lutez activement contre le manque de mouvements. Votre propre contribution à ces changements de posture vous assure une amélioration de vos conditions de travail.

# Unser Angebot - Alles aus einer Hand! Nos services - tout d'une main!

## Systemtrennwände

Trennwandsysteme  
Glastrennwände  
Brandschutzwände  
Schiebe- & Faltwände  
Leichtbaudecken  
Hallenbüros  
Industrietrennwände  
Systemtrennwände  
Mobile Raumgliederungen  
Schranktrennwände  
Vormauerschränke



## Büroeinrichtungen

Büromöbel  
Bürostühle  
Schränke  
Regalanlagen  
Archivplanungen  
Empfangs-Bereiche  
Konferenzraum-Einrichtungen  
Werkstatteinrichtungen  
Beleuchtung  
Accessoires



## Cloisons amovibles

Cloisons en éléments  
Cloisons vitrées  
Cloisons résistantes au feu  
Murs mobiles  
Plafonds  
Cloisons industrielles  
Cloisons mobiles  
Subdivisions de surface  
Armoires cloisons  
Armoires murales

## Agencement de bureaux

Meubles de bureau  
Chaises de bureau  
Armoires  
Rayonnages  
Archivages  
Réceptions  
Salles de conférence  
Meubles d'atelier  
Eclairage  
Accessoires divers

## Papeterie Bürobedarf

Papeterie-Boutique  
Schreibgeräte  
Geschenkartikel  
Bürobedarf  
EDV Zubehör  
Organisationssysteme  
OHP Projektoren  
Aktenvernichter



## Papeterie - articles de bureau

Papeterie-Boutique  
Instruments à écrire  
Articles cadeaux  
Matériel de bureau  
Accessoires EDV  
Systèmes de classement  
Projecteurs  
Destructeurs en documents

## Service Bureaurama

Raumkonzepte und Layoutplanungen  
Umzugsplanungen  
Lieferung & Montage  
durch Bureaurama Fachpersonal  
Schreiner-Atelier  
Möbel nach Mass



## Services spécifiques

Planning d'implantation  
Planification de déménagement  
Livraison & montage  
par notre personnel qualifié  
Menuiserie  
Meubles sur mesure

## wo Sie uns finden - vous nous trouvez

### Bureaucentre

Bureaurama Biel - Bureaucentre  
Silbergasse 30 / Rue de l'Argent 30  
2502 Biel-Bienne  
Telefon: 032 366 54 70  
Telefax: 032 366 54 79  
Email: info@bureaurama.ch

Öffnungszeiten / heures d'ouverture:  
Mo-Fr / Lu-Ven 08.00 - 12.00  
13.30 - 17.00

### Papeterie-Boutique

Bureaurama Biel - Papeterie-Boutique  
Nidaugasse 62 / Rue de Nidau 62  
2502 Biel-Bienne  
Telefon: 032 366 54 73  
Telefax: 032 366 54 79  
Email: papeterie@bureaurama.ch

Öffnungszeiten / heures d'ouverture:  
Mo-Mi / Lu-Me 09.00 - 18.30  
Do / Je 09.00 - 21.00  
Fr / Ven 09.00 - 18.30  
Sa 09.00 - 17.00

### Papeterie

Bureaurama Lyss - Papeterie  
Bahnhofstrasse 9 / Rue de la Gare 9  
3250 Lyss  
Telefon: 032 366 54 73  
Telefax: 032 366 54 79  
Email: papeterie@bureaurama.ch

Öffnungszeiten / heures d'ouverture:  
Mo / Lu 13.30 - 18.30  
Di-Fr / Ma-Ven 09.00 - 12.00  
13.30 - 18.30  
Sa 09.00 - 16.00

**bureaurama.ch**