

## Ergonomie am Arbeitsplatz

- Allgemein 2
- Dynamik 3
- Tipps 4
- Bürodrehstühle 6
- Ergonomie-Produkte 7



## Ergonomie am Arbeitsplatz

Eine ergonomisch gestaltete Arbeitsumgebung und optimierte Arbeitsabläufe sind die Grundvoraussetzung für das Wohlbefinden des Menschen am Arbeitsplatz. Sie tragen dazu bei die Motivation, Kreativität und Schaffensfreude zu erhöhen und erhalten die physische und psychische Gesundheit. Damit sind sie auch ein wichtiger Faktor zum Erfolg des Einzelnen und der Gesellschaft, bzw. des Unternehmens. Komfort und Wohlbefinden am Arbeitsplatz sind kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!

Doch wie sieht der ideale Arbeitsplatz aus?

Ideal, weil gesund für Kreislauf, Muskulatur und Bewegungsapparat, sind Arbeitsplätze, bei denen man in Bewegung bleibt. Vermeiden Sie „Sitzstarre“ und **achten Sie auf einen ständigen Wechsel von der einen Sitzposition zur nächsten und zwischen Sitzen, Stehen und gezieltem Umhergehen**. Bewegung entlastet und nährt die Bandscheibe, fördert die Durchblutung und aktiviert Stoffwechsel und Atmung.

Die gesundheitlichen Vorteile sind in vielen Studien bestätigt worden und die Kosten werden teilweise von der SUVA oder der Krankenkasse übernommen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und lassen Sie sich von uns ein unverbindliches Angebot machen.

Darüber hinaus gehören auch folgende Aspekte zu einem ergonomischen Arbeitsplatz: das gesamte Mobiliar, das Licht und die Beleuchtung, die Farben, die Geräusche, das Raumklima, die elektromagnetischen Felder, das menschliche Arbeitsklima und die Arbeitsinhalte.



### Lista Office Choice / Extend

Freiheit im Sitzen. Stabilität im Stehen. Weitblick in der Planung. Ein moderner Arbeitsraum fordert für alle Aufgaben eine ergonomisch überzeugende Lösung. Gesundheit, Effizienz und Flexibilität sind keine Widersprüche. Die Tischgrenzen fallen: Lista Office Choice / Extend.



Ergonomie im Duden: Wissenschaft von den Leistungsmöglichkeiten und -grenzen des arbeitenden Menschen sowie von der optimalen wechselseitigen Anpassung zwischen dem Menschen und seinen Arbeitsbedingungen.

## Sitz-Stehtische

### Dynamik verbessert das Wohlbefinden und erhöht das Leistungsvermögen

Höhere Belastung auf die Wirbelsäule beim Sitzen als beim Stehen oder Gehen

Rückenmuskulatur einseitig belastet

⇒ Verkrampfungen, Verspannungen

Bandscheiben, die Stossdämpfer der Wirbelsäule werden durch Be- und Entlastung „genährt“

⇒ Flüssigkeitsaustausch durch Diffusion

Bewegung führt zu Wohlbefinden, da die Bandscheiben genährt und der Körper sowie das Hirn besser durchblutet werden.

⇒ Gut sind häufige Stellungswechsel im Sitzen und Stehen



# Tipps für Ihre Gesundheit und mehr Wohlbefinden am Bildschirmarbeitsplatz

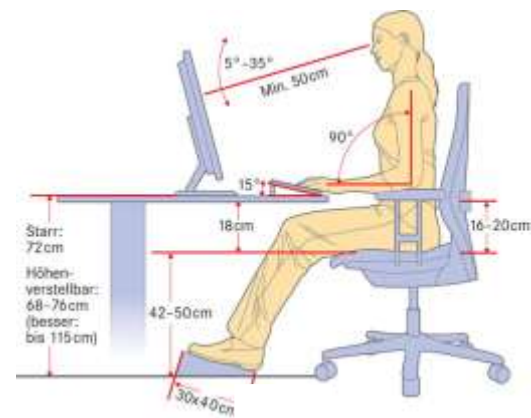
## Tischhöhe und Bürodrehstuhl korrekt einstellen

Vor dem Einstellen der Tischhöhe immer zuerst den Arbeitsstuhl für optimales Sitzen einstellen. Die Sitzhöhe des Bürodrehstuhls dabei so anpassen, dass ein Abstand zwischen Kniekehle und Stuhlkante von etwa 2 Fingern Breite entsteht. Für eine gute Durchblutung sollte der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel mindestens  $90^\circ$  betragen. Beide Füße sind am Boden. Für kleinere Personen, oder wenn sich die Tischhöhe nicht variabel einstellen lassen kann, eignet sich eine Fussstütze.

Achten Sie auf die Aufrichtung in die natürliche S-Form der Wirbelsäule, um den Druck auf die Bandscheibe gleichmässig zu verteilen und stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass Sie dynamisch sitzen können. In der hinteren Sitzhaltung ist der Druck auf die Wirbelsäule am geringsten; die «Lümmelhaltung» ist damit rehabilitiert.

Ergonomische Bürodrehstühle sind auf diese Bedürfnisse ausgerichtet und können mit zahlreichen Verstellmöglichkeiten von Rückenlehne, Armlehnen, Sitzhöhe, Sitztiefe und Rückenanspresskraft genau an den einzelnen Benutzer angepasst werden. Mehr dazu unter «Bürostühle und Ergonomie».

Die Tischhöhe dann im Sitzen so einstellen, dass die Unterarme, mit locker hängenden Schultern, im rechten Winkel auf der Tischplatte platziert werden können. Die Tischhöhe beim Arbeiten im Stehen ist richtig eingestellt, wenn Sie Ihre Unterarme so auf der Tischfläche ablegen können, dass sie mit den Oberarmen etwas mehr als einen rechten Winkel bildet.



## Platzierung Bildschirm und Tastatur

Stellen Sie Ihren Bildschirm so auf, dass bei der Arbeit das Licht von der Seite einfällt (Schulter gegen Fenster/Blickrichtung parallel zum Fenster). So vermeiden Sie, dass Sie geblendet werden und Reflexionen auf dem Bildschirm entstehen. Dabei Bildschirm und Tastatur parallel zur Tischkante ausrichten, Blick gerade aus. Die Oberkante des Bildschirms ist etwa 5 – 10 cm niedriger als die Augenhöhe; der Blick ist leicht gesenkt. Der Abstand bei normaler Bildschirmgröße sollte etwa 60 – 80 cm betragen. Ist dies nicht möglich benutzen Sie die verstellbaren Armlehnen Ihres Bürodrehstuhls zur Verlängerung der Tischtiefe, indem Sie diese genau auf Tischhöhe einstellen.



## Hilfsmittel

Verwenden Sie Hilfsmitteln wie Handgelenkstütze, Dokumentenauflage oder eventuell eine Fussstütze. Anregungen dazu unter «Ergonomie Produkte».

## Beinfreiheit

Achten Sie auf genügend Beinfreiheit unter dem Arbeitstisch. Die Mindestbreite sollte 80 cm betragen, die Mindesttiefe auf Kniehöhe 60 cm und auf Fussniveau ca. 80 cm.

## Licht und Beleuchtung

Eine gute und individuelle Beleuchtung am Arbeitsplatz ist Grundvoraussetzung für eine augenschonende und fehlerfreie Bildschirmarbeit. Mit den folgenden Massnahmen lassen sich Augenbeschwerden und damit verbundene gesundheitliche Störungen vermeiden:

- Blendschutz gegen Sonneneinstrahlung
- Dimmbare Arbeitsplatzleuchten
- Flexible und mobile Stehleuchten
- Kombination aus direktem und indirektem Licht
- Tageslicht- und Präsenzsensoren, die den Lichtbedarf automatisch anpassen
- Regelmässige Bildschirmspausen
- Passende Sehhilfen tragen, falls nötig



## Sorgen Sie für genügend Bewegung

Einseitige statische Körperhaltungen und Bewegungsmangel führen zu einem Stagnieren der Stoffwechselaktivitäten und damit kurz- oder langfristig zu Beschwerden. Durch ständiges Sitzen erschläfft die Rumpfmuskulatur, bis sie ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule nicht mehr erfüllen kann. Vor allem die nach vorne gebeugte Haltung belastet übermässig Bänder und Bandscheiben. Wechseln Sie deshalb zwischen verschiedenen Positionen. Die ideale Aufteilung beträgt etwa 60% dynamisches Sitzen, 30% Arbeiten im Stehen, 10% gezieltes Umhergehen.

So bringen Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag:

- Alles, was nicht im Sitzen erledigt werden muss, kann man stehend tun, z.B. die Post öffnen, Telefonieren usw.
- Wenn es etwas mit Kollegen und Kolleginnen zu besprechen gilt, kann man hingehen, statt zu telefonieren.
- Besprechungen auch stehend durchführen, z.B. mit höhenverstellbaren Besprechungstischen.
- Büromaterial und Arbeitsunterlagen in weiter entfernt stehenden Regalen aufbewahren.
- Drucker oder Fax, die in anderen Räumlichkeiten untergebracht sind, bringen Bewegung in den Arbeitsalltag.
- Regelmäßige kurze, "bewegte" Pausen entlasten den Rücken.
- Planen Sie Übungsprogramme mit Dehn- und Kräftigungsübungen bewusst in den Arbeitsalltag ein.

Anregungen und Infos unter:

[http://www.suva.ch/suva\\_pultsteller\\_de.swf](http://www.suva.ch/suva_pultsteller_de.swf)

Weiterführende Links:

[http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/arbeitsplatz/arbeitsumgebung\\_beleuchtung/beleuchtung.htm](http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/arbeitsplatz/arbeitsumgebung_beleuchtung/beleuchtung.htm)



## Bürodrehstühle und Ergonomie

Ergonomische Bürostühle erlauben dynamische Bewegungen beim Sitzen und unterstützen den Körper in wechselnden Positionen. Folgende Qualitätskriterien sind von zentraler Bedeutung:

### **Mechanik:**

Die Basis für dynamisches Sitzen ist die Synchronmechanik. Beim Zurücklehnen neigt sich die Rückenlehne mit einem Winkel von mindestens 30° nach hinten. Gleichzeitig neigt sich auch die Sitzfläche leicht nach hinten und folgt der natürlichen Bewegung des Körpers. Das Bewegungsverhältnis zwischen Sitz und Lehne beträgt 1:2 bis 1:3. Das Zurücklehnen muss dabei ohne Kraftaufwand möglich sein. Der Gegendruck der Synchronmechanik, die sogenannte Rückenankerskraft, sollte manuell einstellbar sein oder automatisch durch Gewichtserkennung erfolgen.

### **Rückenlehne:**

Die Rückenlehne sollte ausreichend hoch sein und mindestens bis zu den Schulterblättern reichen. Eine deutlich spürbare Lumbalstütze und die Höhenverstellung der Rückenlehne unterstützen eine aufrechte Sitzhaltung. Beim Zurücklehnen muss sich die Rückenlehne punktgenau mit dem Rücken des Nutzers bewegen und darf sich in der Höhe nicht verschieben. Dies kann zu unangenehmem Druck und zum "Hemdauszieheffekt" führen.

### **Sitz:**

Die Basis für eine entspannte Sitzhaltung ist die Einstellung der optimalen Sitzhöhe. Sie verhindert ebenso wie die Sitztiefeinstellung Blutstauungen im Beinbereich. Ausserdem darf sich die Sitzvorderkante beim Zurücklehnen nicht spürbar anheben. Die Folge wäre ein erhöhter Druck auf die Unterseite der Oberschenkel und damit die schlechtere Durchblutung der Beine. Mit der Sitztiefeinstellung oder Komfortsäule lassen sich unnötige Stauchungen der Wirbelsäule beim Hinsetzen verhindern.

### **Sitzneigung:**

Viele Ergonomen empfehlen heute eine leicht abfallende Sitzfläche, um die Blutzirkulation im Kniekehlenbereich nicht zu behindern und die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form aufzurichten. Dafür eignet sich die Ausstattung mit einer Sitzneigeverstellung.

### **Armlehnen:**

Die Ausstattung mit höhenverstellbaren Armlehnen entlastet den Schulterbereich und beugt Verspannungen vor. Ausserdem sind sie eine gute Hilfe für Bandscheiben schonendes Hinsetzen und Aufstehen. In der Breite einstellbare Armlehnen, bzw. schwenkbare Armlehnenauflagen ermöglichen eine individuelle Anpassung an unterschiedliche Nutzer.

### **Material:**

Eine atmungsaktive Polsterung verhindert Wärme- und Feuchtigkeitsstaus und schafft auch im Sommer ein angenehmes Sitzklima.

### **Sicherheit:**

Ganz wichtig ist die Standsicherheit auch in zurückgelehnter Position. Das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit garantiert die Einhaltung der entsprechenden Normen und verbürgt sich für Standsicherheit, Festigkeit und Dauerhaltbarkeit des Stuhls.

Gesundes Sitzen heisst bewegt sitzen und häufig die Haltung zu wechseln. Dafür ist es wichtig sein persönliches Sitzverhalten immer wieder zu überprüfen und die Stuhlfunktionen genau zu kennen.

Kommen Sie zum Probesitzen in unsere Ausstellung. Wir beraten Sie gerne.



**Ergonomie-Produkte**

**LO Besprechungstische**



**LO Choice**



**LO Extend**



**Ergonomie-Produkte**

**Sedorama dress**



**Echo Cubos**



**Echo Vario**





**Ergonomie-Produkte**



## Ergonomie-Produkte

### kyBouncer

Hochelastischer Federboden zum daily Workout

Grösse: 460 x 460 x 60 mm

Farben: Bordeaux oder Anthrazit

Aus hochwertigem Mehrkomponenten-Polyurethan

Im Gegensatz zum Stehen auf einem harten Untergrund vermittelt der kyBouncer ein unbeschreiblich angenehmes Trampolin-Gefühl und trainiert nebenbei die Tiefenmuskulatur und das Balancegefühl.

Vorteile und Wirkungen:

- Löst Verspannungen
- Verbessert die Körperhaltung
- Steigert das Wohlbefinden
- Steigert die allgemeine Fitness
- Baut Müdigkeit ab
- Schont die Gelenke
- Aktiviert die Bein-Venenpumpe
- Kräftigt die Hüft- und Kniegelenke
- Beugt der Sturzgefahr im Alter vor
- Macht Spass

Der kyBouncer ist ein patentiertes Qualitätsprodukt, das in der Schweiz entwickelt und hergestellt wird und das GS-Zeichen vom TÜV besitzt.



### Fussstütze

Ermöglicht ein dynamisches und somit entlastendes Stehen.

Farbe: Schwarz oder Buche

Höhe 35 cm

Breite 18,5 cm

Tiefe 28 cm

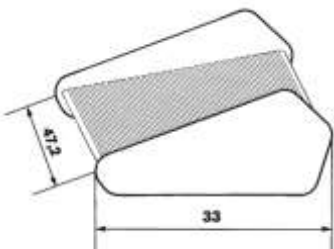
### Giroflex Fussstütze

Kerngesund sitzen:

Ergonomie und Funktionalität mit wohltuender Wirkung.

Die Fussstütze Pedy entlastet Ihre Beine, indem sie den Druck von den Oberschenkeln nimmt und eine bessere Blutzirkulation begünstigt.

Damit beugt sie Durchblutungsstörungen sowie Gefässerkrankungen vor. Zudem steigert sie bei langem Sitzen merklich Ihr Wohlbefinden. Zur optimalen Anpassung an jede Körpergrösse verfügt das beidseitig benutzbare Fusspodest auf jeder Seite über eine verschieden hohe Auftrittsfläche.

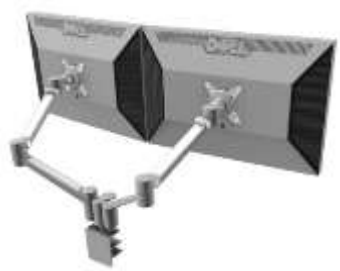


**Ergonomie-Produkte**



Rolls drive

tablet rolls  
mit einer Aussparung für ein Tablet  
und einer Rille zum Einlegen von  
Smartphone und Tablet



**Otrena View Lite Plus Monitorarm**  
Reichweite total 543 mm  
parallele Höhenverstellung  
bis 24" Monitore

**Otrena Flatständer**  
Teleskoparm für 2 Bildschirme (bis 24")

**Otrena Laptopplatte**



**Dokumentenhalter HV ErgoDoc**

**Hansa Telefonschwenkarm TSA 5020**

**Hansa Telefonschwenkarm TSA 5023**



### Ongo Stand Sattel

Die ergonomische Stehhilfe von Ongo.  
Höhenverstellbar durch Gasdruckfeder von 61 bis 90 cm  
Sitzfläche 37 x 30 cm



### Ongo Roll Sattel

Der ergonomische Hocker von Ongo mit einem 5-armigen Aluminium Fusskreuz und schwarzen Rollen.  
Höhenverstellbar durch Gasfeder von 52 - 63 cm oder 59 - 77 cm.



### Ongo Classic

für dynamisches Sitzen  
Sitzhöhen 43-64 oder 55-77 cm



### Ongo Roll

Sitzhöhen 52-63 oder 59-77 cm



### Ongo free triangle

für ein aktives Sitzen  
Sitzhöhe von 58-82 cm



### Sway

Die neue Stehhilfe von Burkhard Vogtherr  
Überall, wo Sitzen vermieden werden soll und Stehen zu anstrengend wird, ist sway am richtigen Platz.



### dress

Fördert das aktive Sitzen bei der Arbeit und im Gespräch. Er ist stufenlos höhenverstellbar (63-83 cm)

Weitere Prospekte, die Sie auch auf unserer Homepage [www.eugenio.ch](http://www.eugenio.ch) finden:



Unsere Lieferanten:



**Team**



**Sergio Eugenio**  
Geschäftsführer / Inhaber



**Roger Ziltener**  
Mitglied der Geschäftsleitung



**Nadja Branger-Eugenio**  
Sachbearbeitung und Buchhaltung



**Sandra Staiger**  
Sachbearbeitung und Disposition



**Sanja Willi**  
Sachbearbeitung und Planung



**Peter Eicher**  
Service und Montage

## Kurzportrait

Das Büro als Visitenkarte eines Betriebes sollte den unterschiedlichsten Bedürfnissen nach Ergonomie, Flexibilität und Ästhetik gerecht werden und ein konstruktives Arbeitsklima ermöglichen. Wir befassen uns seit 30 Jahren mit diesem Thema und können auf eine lange Erfahrung im Bereich Büro- und Objekteinrichtung zurückgreifen. Mit geschickter und zukunftsorientierter Planung möchten wir dazu beitragen, dass sich Ihre Mitarbeiter am Arbeitsplatz wohl fühlen und die Leistungsbereitschaft und Effizienz jedes Einzelnen gewährleistet ist. Unser kompetentes und topmotiviertes Team steht für eine umfassende, budgetgerechte Beratung, die termingerechte Realisierung und ein Top-Qualitäts-Niveau. Egal ob es sich um einen Neubau mit kompletter Neuplanung, eine Neumöblierung mit Optimierung bestehender Strukturen oder um ein privates Einzelbüro handelt.

- 1984** Gründung des Büromöbelgeschäfts Eugenio fürs Büro an der Quaderstrasse 17 in Chur
- 1984** Übernahme der Kantonsvertretung der Firma Lista Büromöbel
- 1995** Umzug ins Kalchbühlcenter III in Chur
- 1998** Die Einzelfirma Eugenio fürs Büro wird zur Aktiengesellschaft Eugenio fürs Büro AG
- 1998** Übernahme der Kantonsvertretung der Firma Denz
- 2005** Umzug ins Kornquader-Center an der Kasernenstrasse 97 in Chur
- 2009** 25-jähriges Firmenjubiläum / Übernahme der Geschäftsführung durch Sergio Eugenio
- 2010** Übernahme der Kantonsvertretung der Firma ECHO Büromöbel
- 2014** 30-jähriges Firmenjubiläum



### Unsere Leistungen:

- Umfassende Beratung
- Konzeptionelle Büro- und Objektplanung
- Ausarbeitung von Offerten
- Eigener Reparatur-Service
- Eigenes Montage-Team
- Offizielle Giroflex Service-Stelle
- Bürorumzüge
- Leihmöbel

**Ausstellung**

Eugenio fürs Büro AG  
Kornquader-Center  
Kasernenstrasse 97  
7007 Chur  
Tel. 081 257 06 16

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag  
08:00 - 12:00 und 13:30 - 17:00 Uhr

Bus Linie 1 / Kornquader



**Lager**

Eugenio fürs Büro AG  
Kalchbühlcenter III  
Comercialstrasse 19  
7000 Chur  
Tel. 081 257 06 16



Einfahrt Tiefgarage /  
Migros Hobbycenter

