

Anonymisierter Auszug aus einem Vorschlagskatalog als konkretes Beispiel für ein Gesundheitszirkel-Ergebnis zu den Bereichen Bildschirmarbeit, Arbeitsplatz & -umgebung:

Belastungen durch Bildschirmarbeit

Bedingt durch den Beruf verbringen die MitarbeiterInnen einen Großteil ihres Arbeitstages vor dem Bildschirm. Die sitzende Arbeit vor dem Bildschirm führt zu hoher einseitiger Beanspruchung des Bewegungsapparates und der Augen.

Das Unternehmen wird arbeitsmedizinisch betreut, was von den MitarbeiterInnen auch positiv wahrgenommen wird.

Augen

Manche MitarbeiterInnen stellen eine Verschlechterung der Sehleistung in Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit fest. Andere berichten von trockenen, tränenden oder geröteten Augen bei längerer Bildschirmarbeitszeit.

Das Thema Flachbildschirme in Zusammenhang mit Beanspruchung der Augen ist Gespräch im Unternehmen.

Bewegungsapparat

MitarbeiterInnen berichten von Verspannungen und Rückenschmerzen. Ursachen, die hierfür gesehen werden, sind:

- Die Monitore sind überwiegend sehr tiefe Röhrenmonitore, die Schreibtische im Vergleich dazu eher schmal. Die Folge davon ist, dass die Monitore schräg zur Sitz- und Blickrichtung aufgestellt werden müssen, um einen ausreichenden Abstand zum Bildschirm herstellen zu können. Dies führt zu verdrehtem Sitzen und Verspannungen.
- Die Bürostühle verhindern vielfach ergonomisches Sitzen. So gibt es Stühle, deren Armlehnen zu hoch sind, um unter den Schreibtisch hineinzupassen. Teilweise sind die Stühle auch defekt, z.B. funktioniert der Feststellmechanismus der Rückenlehnen nicht mehr.
- Manche Arbeitsplätze sind so gestaltet, dass es zu Spiegelungen von Deckenleuchten oder Fenstern auf der Bildschirmoberfläche kommt.

Lösungsvorschläge

Gemeinsam mit der betreuenden Arbeitsmedizinerin soll ein übersichtliches Infoblatt mit Tipps zu Ergonomie am Arbeitsplatz, sowohl was die Arbeitsmittel betrifft als auch das individuelle Verhalten, erstellt und zusammen mit bereits vorhandenen Informationen allen MitarbeiterInnen aktiv bekannt gemacht werden.

Dieses Infoblatt soll neben allgemeinen Infos im Speziellen beinhalten:

- Beschreibung der technischen Einstellmöglichkeit von Bildschirmen (Auflösung, Bildwiederholungsfrequenz, usw.)
- Information zum Unterschied von Monitoren mit Flachbildschirmen zu Röhrenmonitoren (Sind die mit der neueren Technologie zwangsläufig besser? Gütesiegel TCO)
- Information zur Bildschirmbrille. (Was ist das? Wer braucht das? Was bringt das?)

Defekte Stühle sollen repariert bzw. irreparable durch Stühle nach dem aktuellen ergonomischen Stand ausgetauscht werden. Die Sicherheitsfachkraft würde es übernehmen, den entsprechenden Bedarf zu erheben.

Da langes Sitzen unweigerlich mit dem Beruf verbunden ist, soll eine begrenzte Anzahl von alternativen Sitzmöglichkeiten (bspw. Sitzball) zum Wechseln während des Arbeitstages angeschafft werden.

Flachbildschirme sind platzsparender als die bestehenden Röhrenmonitore. Um trotz der geringen Tiefe der Schreibtische eine ergonomische Sitzhaltung zu ermöglichen - Blickrichtung, Tastatur und Bildschirm auf einer Linie - soll schrittweise auf Flachbildschirme umgestellt werden. Dabei sollen jene MitarbeiterInnen, die bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen feststellen, zuerst Berücksichtigung finden. Studien belegen, dass TFT-Bildschirme besser für die Augen sind, als Röhrenmonitore.

Das Unternehmen bietet eine Reihe von Angeboten als Ausgleich zur sitzenden Arbeitshaltung. Nicht alle Angebote sind allen MitarbeiterInnen bekannt, besonders jene, die außerhalb des Hauptstandorts beschäftigt sind, haben hier ein Infodefizit. Vorgeschlagen wird die Auflistung und Bekanntmachung aller bestehenden Angebote an zentraler Stelle.

Im Unternehmen steht den MitarbeiterInnen ein Fitnessraum zur Verfügung. Um auch KollegInnen eine Benützung der Geräte zu ermöglichen, die noch keine Erfahrung damit haben, wird vorgeschlagen eine Einschulung durch einen geübten KollegInnen zu organisieren. Dies soll vorerst einmal stattfinden. Findet sich ein Kreis von KollegInnen zusammen, die sich hierfür interessieren, können regelmäßige Trainings vereinbart werden.