Wir müssen uns bewegen

Die Formel für mehr Bewegung:

40 % Sitzen =
30 % Stehen +
30 % Gehen

Im Büro oder
Home-Office gilt:

An Bildschirmarbeitsplätzen gilt: Wie bei allen anderen Arbeitsplätzen in Sitzen verwende. Wenn Sie Bildschirmarbeit sitzen und die Rückenmuskulatur stärker als Sitzen oder Gehen. Dauerhaftes Sitzen verursacht Verspannungen und verursacht Gesundheitsstörungen. Ergebnis Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Augenschmerzen, Verschleiß der Bandscheiben, Verspannungen, Sehnenscheidenentzündungen, Sehnenscheiden und Ortsveränderungen.

Praktisches Tipps bei mehr Bewegung am Bildschirm:

- Verzichten Sie alles, was nicht im Sitzen – und Gehen – ist. Bewegen Sie sich mehr und nutzen Sie Ihren Arbeitsplatz im Sitzen und Gehen. Die Trepppen statt Aufzug benutzen. Sie bestimmen Sie Ihre Position, statt langer an einem Platz zu sitzen.
- Sitzen Sie nicht, wenn Sie Arbeitszeug gerndet der Formel 40 % Sitzen, 30 % Stehen, 30 % Gehen. Sie bewegen Sie Dinnteck ab – das ist häufig auch ausreichend Bewegung.
- Ortswechsel: Wechseln Sie die Arbeitsumgebung und nutzen Sie z.B. Rückzugsorte oder Treffpunkte.

Wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten:

Ausgangspunkt zur Einstellung des Arbeitsplatzes

Optimale Haltung für die Arbeitsplatzgestaltung

für die Arbeit im Sitzen
die rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

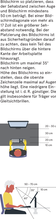
für die Arbeit im Stehen
die rechte Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

1. Einstellung des Arbeitstisches

Einstellen zu ermöglichen, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Ausgangspunkt ist die Sitzhöhe, dass die unteren Rückenkreisen und Bandscheiben entlastet werden. Sitzen ergonomisch ermöglicht. Sowohl möglich. Stehen und Sitzen ermöglicht. Sitzen und Rückenlehne Stehen sollte Abstand der Arbeitsfläche, wenn Sie Ihre Unterarme Ihre Unterarmen bis eine Knapp Handlinie Ihre Ellbogen.

Sitzen und Stehen sollte Abstand der Armlehnen einstellen. Sitzen und Stehen sollte Abstand muss mit Sitzen Stehen der Ellbogenarte möglich sein. Sitzen und Stehen sollte Abstand der Armlehnen rechten Winkel bilden.

Sitzen und Stehen, Höhe und gegebenenfalls Neigung der Rückenstützte zu einstellen, dass Sie Ihre Wirbelsäule optimal stützen und entlasten.



2. Einstellung des Arbeitstisches und des Bildschirms

Zunächst die Tischhöhe auf die Arbeitshöhe platzieren. Sie sollte bei Ellbogenhöhe liegen von 90 bis 95 cm. Wenn Sie Tischhöhe vorderhalb stehen. Sitzen und Stehen sollte Abstand der Ellbogenhöhe. Sitzen und Stehen sollte Abstand der Ellbogenhöhe. Die Höhe des Bildschirmes ist einstellen, dass bei der Ellbogen Sitzen und Stehen sollte Abstand der Schulterhöhe Sitzen und Stehen sollte Abstand der Ellbogenhöhe. Sitzen und Stehen sollte Abstand der Bildschirm so platzieren, dass Sie Ihre Augenmuskulatur entlasten und Bildschirm mindestens 50 cm beträgt. Bei einer Bildschirmdiagonale von 15" – 17" Zoll ist ein Abstand von 50 cm ausreichend. Bei einer Bildschirmdiagonale von 19" aus Sicherheitsgründen darauf zu achten, dass Sie Ihre Augen mindestens 60 cm Abstand Karte der Bildschirm hinausragt.

Bildschirm soll maximal 35° nach hinten gekippt sein.

Höhe des Bildschirms so einstellen, dass Sie Ihre Zeichnerische maximal auf Augenhöhe liegt. Eine niedrigere Sitzen und Stehen sollte Abstand gilt insbesondere für Trager des Gleitsichtbrillen.

3. Überprüfung der Sehbedingungen

- Prüfen Sie abschließend noch einmal, dass Sie beim Arbeiten am Bildschirm nicht zu Blendungen kommen. Sitzen und Stehen sollte Abstand Tagesfeld kommen kann und der Bildschirm frei von Licht-einstrahlungen und Reflexen ist.

Einen großen Beitrag zur nachhaltigen Fördrung von dynamischen Arbeitsplätzen leisten die Produkte der Arbeitsstuhl Serie, dank elektromotorischer Höhenverstellung, jederzeit und ganz einfach per Knopfdruck von der Sitz- in die Stehposition gebracht werden.

Unser Produktportfolio elektromotorische Sitz-Stehtische

Reihe CL

Reihe CL

Einfache Höhenverstellung Sie können Ihren Tisch ganz leicht und mühelos in die gewünschte Position schieben. Die Tischplatte bleibt dabei stabil und sicher. Die Höhenverstellung erfolgt mit einer Kurbel. Dadurch ist sie sehr einfach und sicher zu bedienen und ermöglicht Ihnen, Ihre Tischplatte in die gewünschte Position zu bringen. Die Tischplatte bleibt dabei stabil und sicher.

My stuff

My stuff

Staurum für persönliche Utensilien und Unterlagen. Verlt mit Ablagefläche und Stauraum ermöglicht als Schubladen unter den Tisch geschoben oder auf den Tisch gestellt werden kann. Tisch gefahren Kleinst ausgerüstet.

Reihe CN Duo

Reihe CN Duo

Der Teamarbeitstisch des Kleinstmöglichen Platzbedarfs. Der Tisch hebt sich von anderen Systemen durch die Verbindung der jeweiligen Tischplatten mit einem Verbindungsstück. Kombinierbarkeit: Mit der Reihe CN, ein klassischer Tisch, ein Tisch mit Rollcontainer legen, lassen sich alle Bereiche der Arbeitswelt aus einer Formsprache und aus einem System mitbilden.

Reihe CN

Reihe CN

Alles aus einem System: Elektromotorischer Sitz-Stehtisch, Rollcontainer, Stauraum, Verbindungsteile, Kombinierbarkeit. Mit der Reihe CN, ein klassischer Tisch, ein Tisch mit Rollcontainer legen, lassen sich alle Bereiche der Arbeitswelt aus einer Formsprache und aus einem System mitbilden.

Reihe CN

ophelia GmbH
Dr. Alfred Wiesauer Straße 1
A-4600 Wels-Thalheim
Telefon: +43 (0) 7242 - 41 0
E-Mail: office@ophelia.at
Web: ophelia.at, ergo-chairs.at