

Unterweisungskurzgespräch



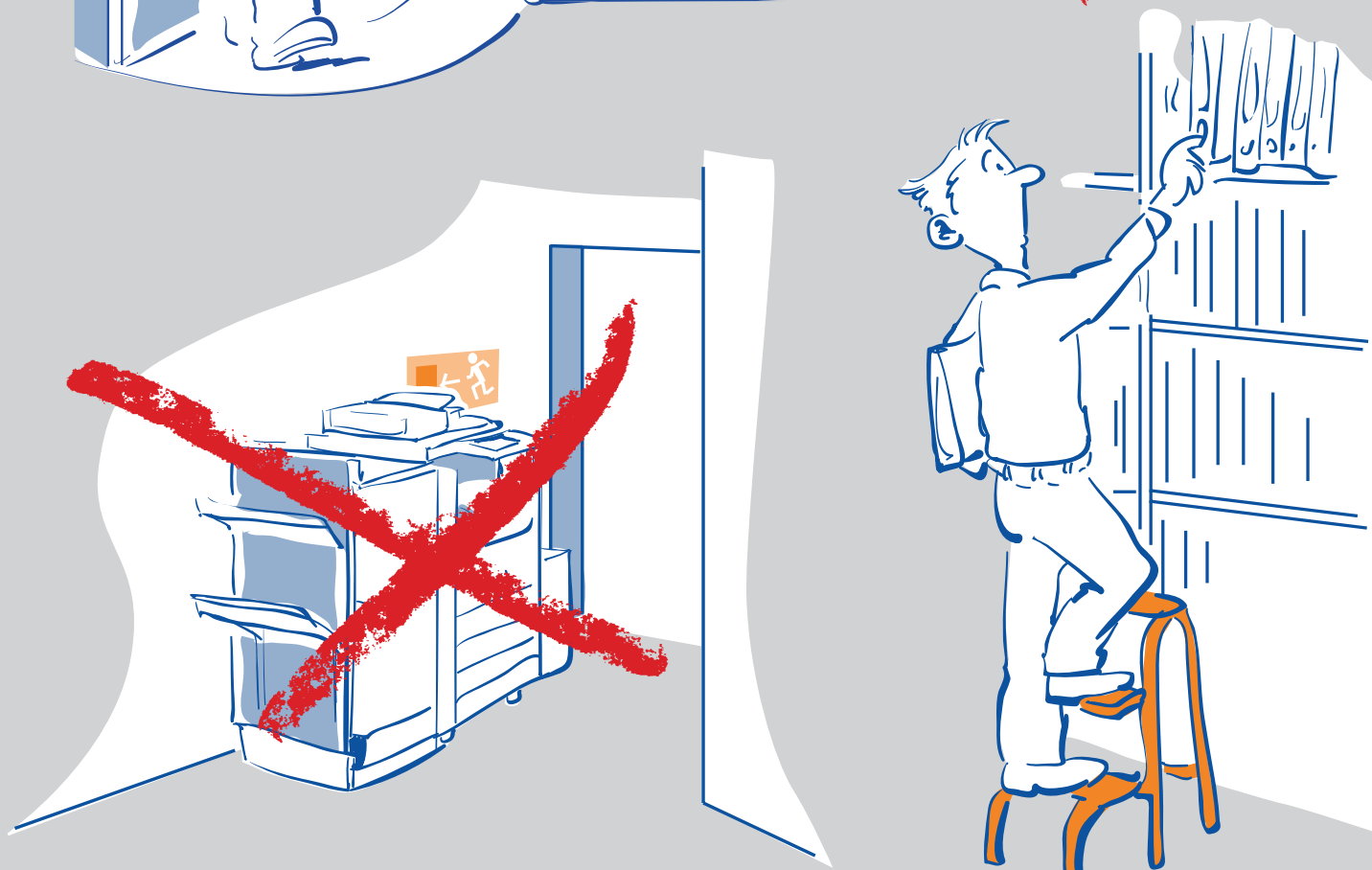
Büroarbeitsplätze

- Lektion 1: Sicherheit
- Lektion 2: Bildschirmarbeit
- Lektion 3: Sitzen
- Lektion 4: Arbeitsplatzumgebung
- Lektion 5: Gesund und leistungsfähig bleiben

Informationen für Unterweisende
Wissenstest mit Lösung
Dokumentation

Lektion 1

Sicherheit: Worauf muss ich achten?

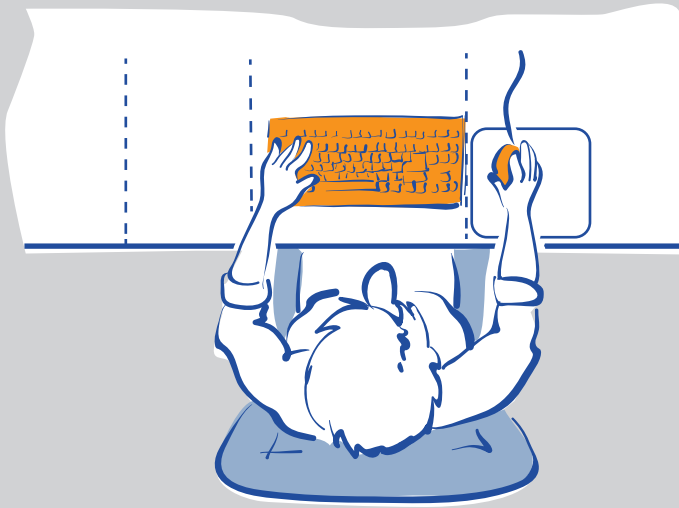


Lektion 2

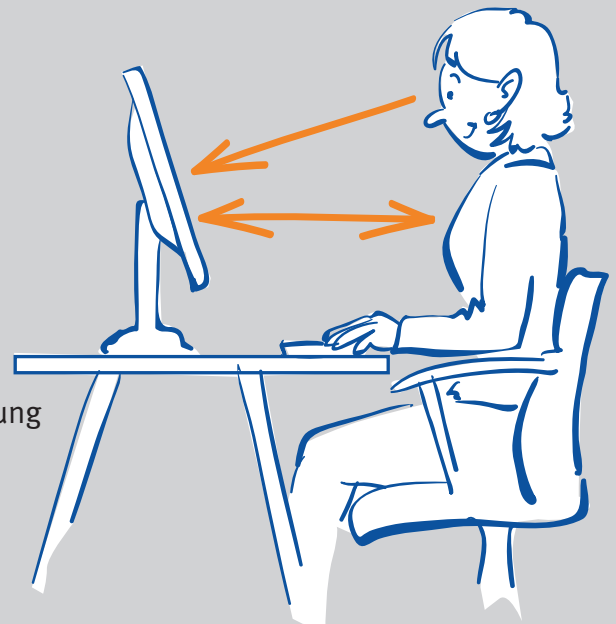
Bildschirmarbeit: Was muss ich beachten?



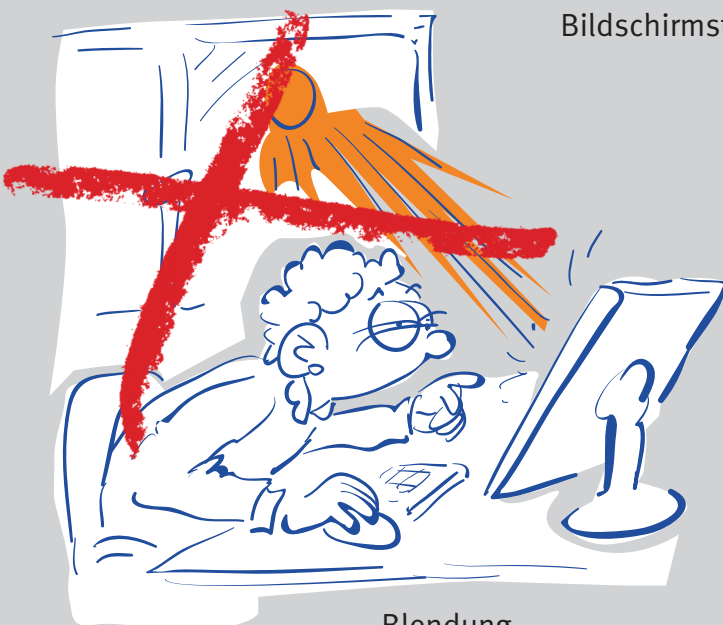
Auflösung und Kontraste



Anordnung der Eingabemittel



Bildschirmstellung



Blendung

Lektion 3

Sitzen:
Was ist für mich am besten?



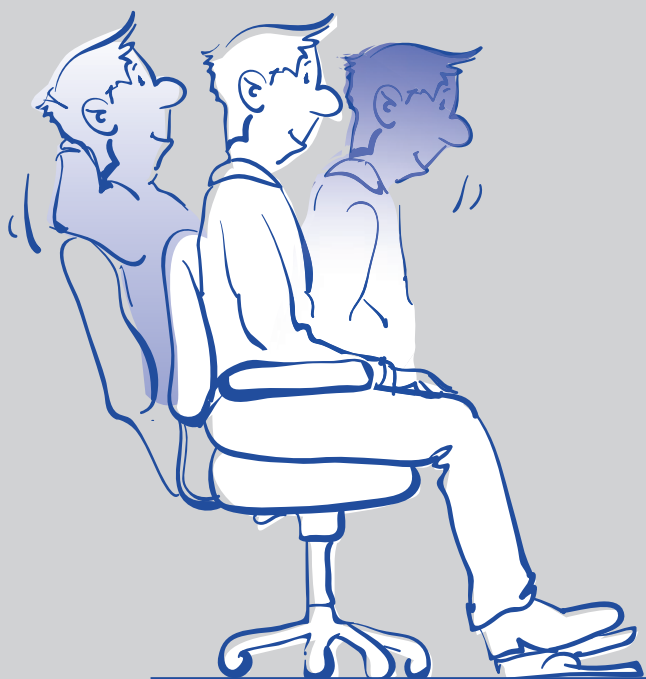
Stehpult



Sitzhaltung



Sitzeinstellung



Dynamisches Sitzen



Sitzunterbrechung

Lektion 4

Arbeitsplatzumgebung:
Wie kann ich sie verbessern?



Beleuchtung



Raumtemperatur



Störquellen

Lektion 5

Gesund und leistungsfähig bleiben:
Was kann ich tun?



Ausgleichsübungen



Besprechungen



Pausen

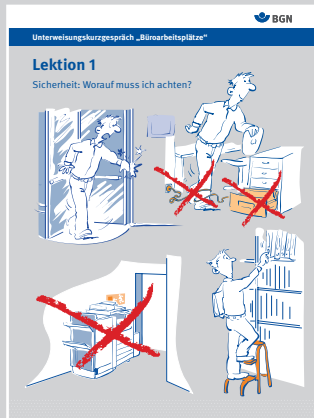


Soziale Unterstützung

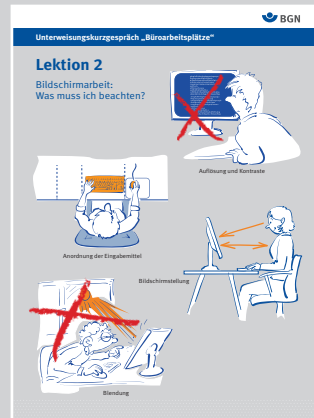


Abwechslung

Informationen für Unterweisende



- Stolper- und Quetschstellen vermeiden
- Geprüfte Trittleitern benutzen, keine Stühle und Tische
- Flucht- und Rettungswege freihalten



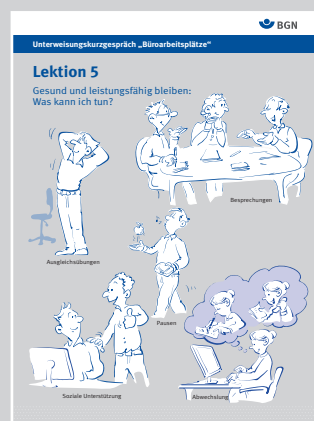
- Ausreichende Schriftgröße verwenden
- Auf richtige Anordnung der Eingabemittel achten
- Senkrechter Blick auf den Bildschirm, oberste Zeile auf Augenhöhe
- Abstand 50–65 cm
- Blendungen und Reflexionen vermeiden



- Bürostuhl individuell einstellen:
 - Füße vollständig auf den Boden stellen (bei kleinen Personen evtl. Fußstütze benutzen)
 - Korrekte Knie- und Ellbogenwinkel beachten (≥ 90 Grad)
 - Lehne bis zu den Schulterblättern
- Bewegliche Rückenlehne
- Abwechslungsreiche Arbeitsorganisation (Sitzen, Stehen, Gehen)



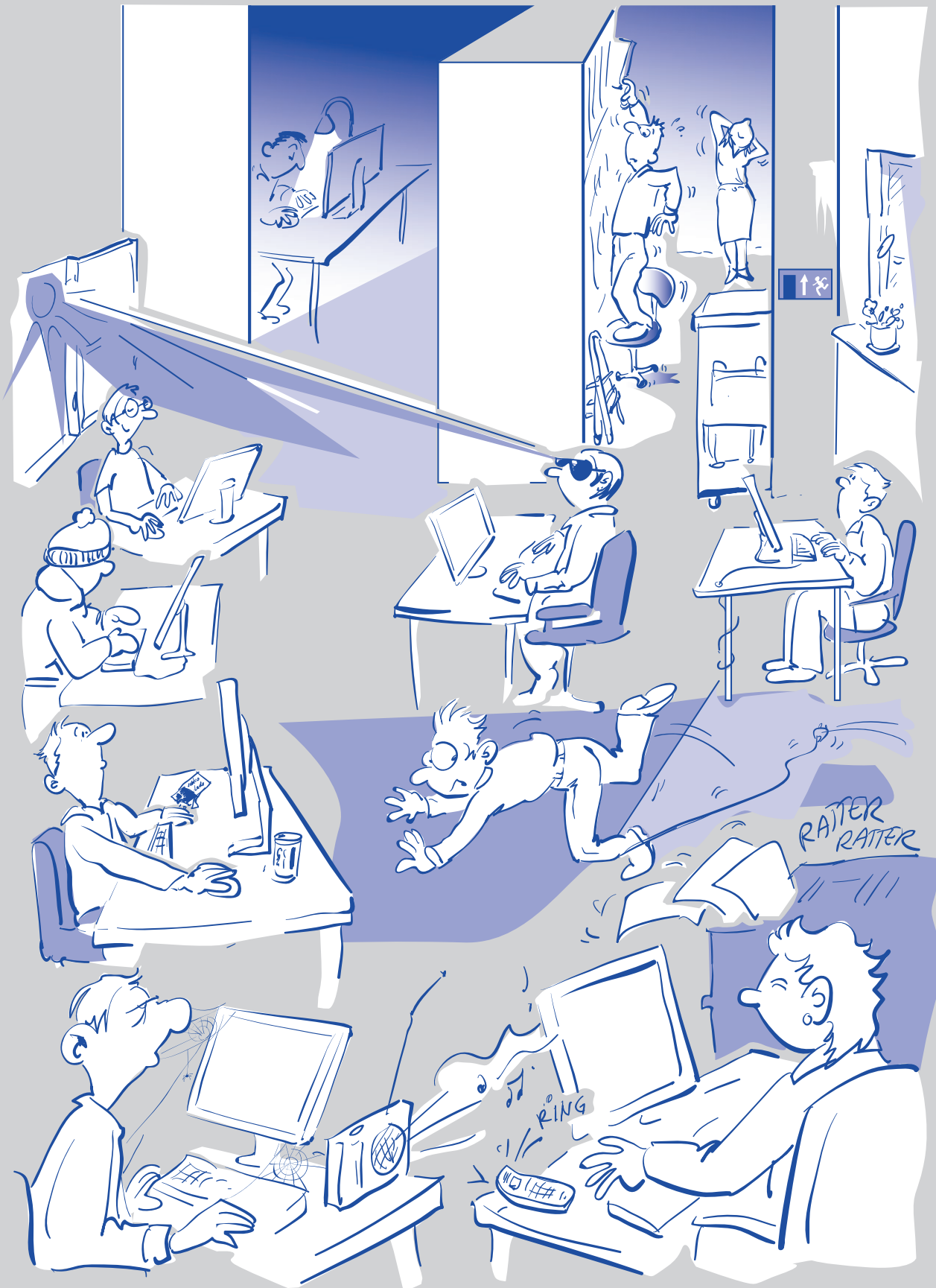
- Auf korrekte Beleuchtung achten (Messung, Wartung und Reinigung)
- Temperatur mit Kollegen abstimmen
- Regelmäßiges Lüften, Zugluft vermeiden
- Störende Geräusche vermeiden



- Ausgleichsübungen einbauen
- Pausen einlegen
- Ausgewogene Ernährung
- Abläufe und Probleme gemeinsam besprechen
- Aufgaben variieren
- Gegenseitig unterstützen
- Vorsorge wahrnehmen

Hinweis:
Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie das Unterweisungskurzgespräch direkt vor Ort führen.

Finde die 11 Fehler



Lösung



Auf ausreichende Beleuchtung achten

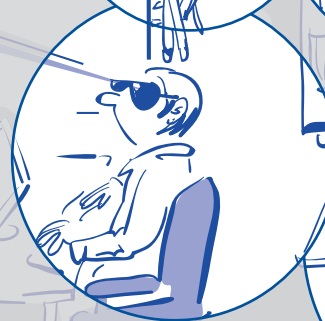
Leitern und Tritte benutzen



Flucht- und Rettungswege freihalten



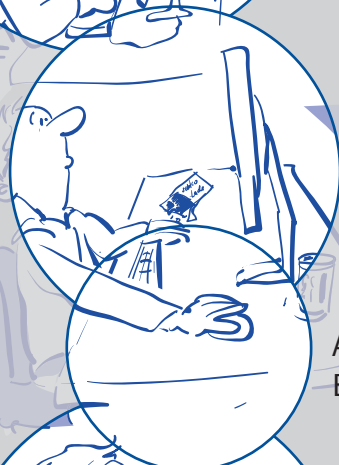
Temperatur und Lüftung gemeinsam besprechen



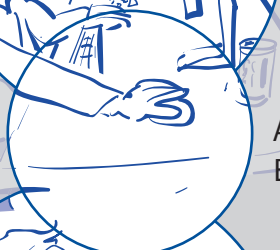
Blendung durch Sonne vermeiden



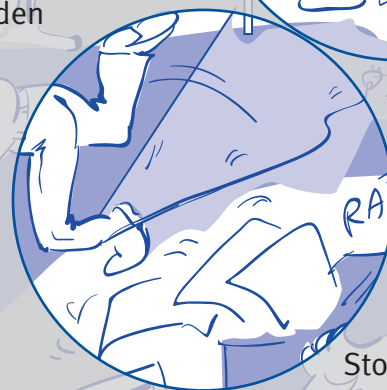
Sitzhöhe einstellen



Bildschirmposition einstellen



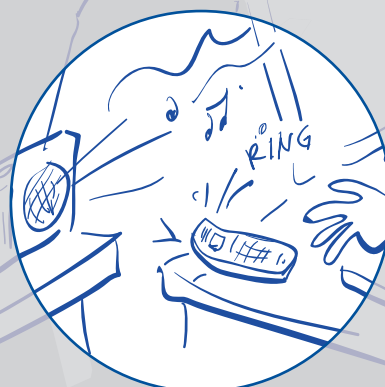
Anordnung der Eingabemittel



Stolperstellen beseitigen

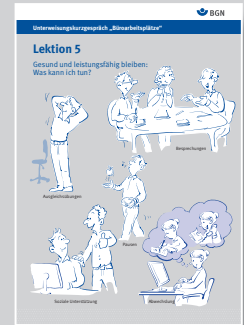
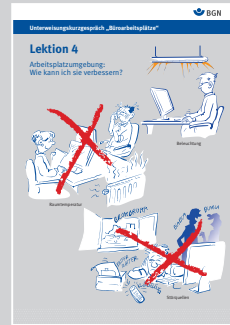
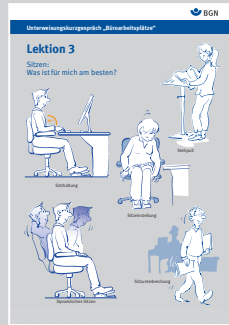
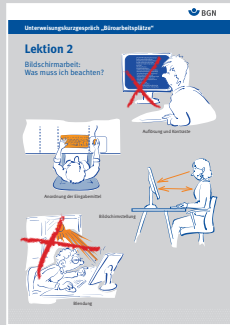


Pausen und Aufgabenwechsel einplanen



Störquellen und ständige Arbeitsunterbrechungen vermeiden

Dokumentation



Namen und Unterschriften der Teilnehmer

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Unterwiesen durch:

Ort, Datum

Unterschrift