

ergonomie.blog

Video: So wechseln Sie häufiger Ihre Haltung

Die zentrale Frage ist: Wie schaffen wir es durch die ergonomische Optimierung von Arbeitsplätzen einen gesundheitlichen und arbeitsorganisatorischen Vorteil zu erreichen mit den Folgen einer erhöhten Arbeitszufriedenheit und einer gesteigerten Produktivität?

Dieser Fragestellung wenden wir uns mit unserem heutigen Produkt zu.

Das „Desk“ ist mittlerweile ein Klassiker in unserem Produktportfolio mit dem wir seit über 25 Jahren bei zigtausenden Anwendern vertreten sind.

Dies hat vor allem zwei Gründe: Das Desk lässt sich zum einen einfach und schnell an jeden vorhandenen Arbeitsplatz nachrüsten und zum anderen wird durch das Desk eine nachhaltige Etablierung des Haltungswechsels am Arbeitsplatz ermöglicht.

Damit sind wir auch schon beim zentralen Thema, nämlich der nachhaltigen Etablierung eines Haltungswechsels.

Der eigentliche gesundheitliche Nutzen bei der ergonomischen Optimierung von Arbeitsplätzen liegt in diesem Haltungswechsel zwischen Sitzen und Stehen. Denn dieser Haltungswechsel hat die größte Organbeteiligung, die wir bei einer Dynamik am Arbeitsplatz erreichen können und hat dadurch den größten gesundheitlichen Effekt.

Konzeptionell zeigt sich hier unser vertikales Zonenkonzept mit dem Desk klar im Vorteil¹: Ich habe hier zwei Arbeitsbereiche – zwei Zonen. Zum einen den klassischen Sitzarbeitsplatz, der eine bestimmte Aufgabenzuteilung bekommt.

Auf der anderen Seite erhebe ich mich an meinen Steharbeitsplatz mit dem Desk – durch eine einfache Tastenkombination schalte ich den Bildschirm um – und kann jetzt sofort ohne großen Zeitverlust weiter arbeiten. Wichtig hierbei ist, dass auch dieser Bereich eine klare Aufgabenzuteilung bekommt. Er dient mir überwiegend für die Kommunikation nach außen. Ich bearbeite hier E-Mails oder nehme Telefonate entgegen, ich verwalte hier aber auch meinen Terminkalender. Diese Aufgabenzuteilung ist für die nachhaltige Etablierung eines Haltungswechsels zwischen Sitzen und Stehen, Stehen und Sitzen elementar wichtig, denn nur dadurch kann ich auch diesen Haltungswechsel langfristig etablieren.

Bleiben Sie in Bewegung! Ihr Christof Otte



¹ vgl. <http://ergonomie.blog/der-gesundheitliche-nutzen-beim-einsatz-von-integrierten-tischstehpulten/>