

SICHER UND GESUND IM BÜRO

Eine gelungene Büroraumgestaltung dient nicht nur der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsschutz, sondern ist auch für die Zufriedenheit und Produktivität der Beschäftigten entscheidend. Worauf ist bei der Planung zu achten?

EINZEL- UND GRUPPENBÜRO

Grundfläche

Arbeitsräume müssen eine ausreichende Grundfläche aufweisen. Für Räume mit Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen gilt als Richtwert ein Flächenbedarf von **8 bis 10 m² je Arbeitsplatz**.

Bewegungsfläche

Die Bewegungsfläche am Arbeitsplatz muss mindestens **1,50 m²** betragen. Dabei müssen sowohl Tiefe als auch Breite der Bewegungsfläche mindestens 1,0 m Meter betragen.

Beleuchtung und Sonnenschutz

Arbeitsstätten sollten **ausreichend Tageslicht** erhalten und eine **Sichtverbindung nach außen** haben. Diese haben eine positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Daher sollten Arbeitsplätze **fensternah** eingerichtet werden.

Die künstliche Beleuchtung am Arbeitsplatz sollte eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux nicht unterschreiten. Störende Blendung durch Sonneneinstrahlung und Reflexionen gilt es zu vermeiden oder zu minimieren, zum Beispiel durch Jalousien oder Rollos. Der Arbeitsplatz wird am besten mit **Blickrichtung parallel zum Fenster** ausgerichtet.

OPEN SPACE OFFICE UND GROSSRAUMBÜRO

Grundfläche

Für Großraumbüros gilt wegen des höheren Verkehrsflächenbedarfs und potenziell größerer akustischer oder visueller Störwirkungen eine Fläche von **12 bis 15 m² je Arbeitsplatz** als Richtwert.

Raumakustik

Lärm und akustische Störungen können gerade in Großraumbüros schnell zu Belastungen führen. Um dem entgegenzuwirken, können Decke, Fußboden oder auch Schränke mit **schallabsorbierenden Materialien** ausgerüstet werden.

Flexible Raumkonzepte

Beide Büroformen ermöglichen eine **flexible Anpassung** bei Organisationsveränderungen. Das Open Space Office kann verschiedene Arbeitsbereiche zur Verfügung stellen – neben dem **persönlichen Arbeitsplatz** zum Beispiel Rückzugsorte für konzentriertes Arbeiten oder **Besprechungsbereiche**, die Kommunikation und Austausch fördern.



DER ARBEITSPLATZ

Allgemeines

Arbeitsplätze sind so einzurichten, dass **Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz** der Beschäftigten gewährleistet werden. Dabei sind Grundsätze der Ergonomie sowie Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung zu beachten. Optimal ist es, Arbeitsplätze so zu planen, dass Beschäftigte nicht nur sitzen, sondern sich auch bewegen. Drucker können zum Beispiel in einem separaten Raum aufgestellt werden.

Arbeitstisch

Für einen ergonomischen Arbeitstisch sind **Höhe, Breite und Tiefe** entscheidend. **Hat der Tisch eine feste Höhe, dann soll die Höhe 74 cm (+/- 2cm)** betragen. Besser ist ein höhenverstellbarer Tisch, bei der ein Wechsel zwischen stehender und sitzender Haltung möglich ist. Die Arbeitsfläche sollte **mindestens 160 x 80 cm** groß sein. Außerdem ist ein ausreichender Bein- und Fußraum wichtig.

Bürostuhl

Beim Bürostuhl sollten **Sitz und Rückenlehne höhenverstellbar** und in allen Sitzpositionen an die **natürliche Haltung anpassbar** sein. Außerdem sollte der Stuhl über **Armauflagen** verfügen. Ergonomisch aufeinander abgestimmt sind Stuhl und Tisch, wenn im Sitzen sowohl Knie als auch Ellenbogen einen Winkel von 90° bilden.

Arbeitsmittel

Auch die Anordnung der Arbeitsmittel ist für die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes wichtig: Der **Abstand zwischen Augen und Bildschirm** sollte 50 bis 70 cm betragen, der Blick auf den Monitor dabei leicht nach unten gerichtet sein. Die **Tastatur** liegt idealerweise 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt.



GESUND ARBEITEN: ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ – CERTO – MAGAZIN FÜR ARBEITSSICHERHEIT UND GESUNDHEITSSCHUTZ

certo-portal.de

WEGE IM BÜROGEBÄUDE

Treppen

Treppen müssen grundsätzlich so gestaltet sein, dass sie **sicher und bequem** begangen werden können. Wichtig sind ausreichend große, ebene, rutschhemmende und gut erkennbare Stufen. Auch auf angemessene Schrittlänge und Steigung sowie ein sicheres Geländer muss geachtet werden.

Verkehrswege

Verkehrswege sollten möglichst **übersichtlich und geradlinig** verlaufen. Die Mindestbreite hängt von der Anzahl der Personen ab, die sie nutzen. Von bis zu 20 Personen genutzte Wege dürfen beispielsweise nicht schmaler als 1,0 m sein, die lichte Breite von Durchgängen und Türen nicht weniger als 90 cm betragen. Verkehrswege zu besonderen Bereichen können, je nach Art, von diesen Maßen abweichen. Gänge zu persönlich zugewiesenen Arbeitsplätzen, Gänge zur Instandhaltung und Bediengänge (zum Beispiel zum Öffnen der Fenster oder zum Betätigen der Heizkörperventile) müssen mindestens 60 cm breit sein.

Fluchtwege

Fluchtwege müssen auf **möglichst kurzem Weg** – maximal bis zu 35 m – ins Freie oder in einen gesicherten Bereich führen. Sie müssen ebenso wie Notausgänge **ständig freigehalten** werden. Die Mindestbreite der Fluchtwege hängt von der Anzahl der Personen ab, die sie im Gefahrenfall nutzen müssen.

