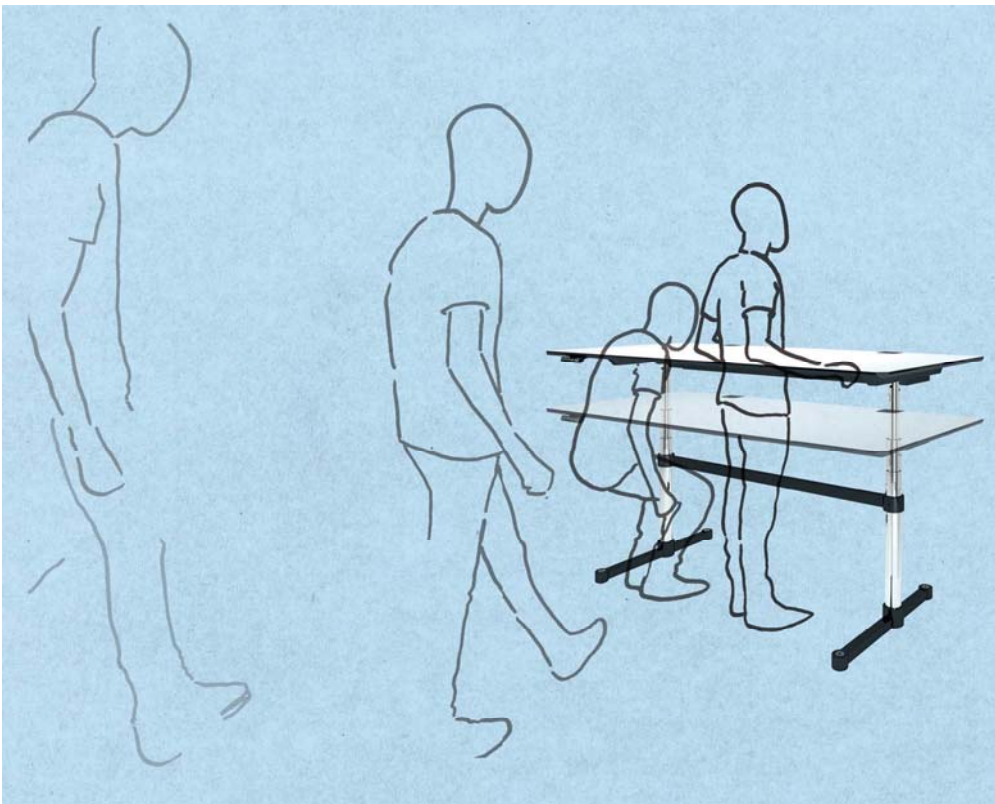


## Ergonomie by USM



Ergonomie  
by USM

USM bietet viel mehr als nur Stauraum oder Arbeitsfläche – und USM lässt anderen den Vortritt, wenn es um oberflächliche Moden und schnelllebige Trends geht. Bei USM ist das Design der Möbel ebenso zeitlos wie der Anspruch, die Arbeitsbedingungen eines jeden zu verbessern, und zwar durch solide, zukunftsfähige Konzepte für die Möblierung am Arbeitsplatz. Komfort und Funktionalität im Büro sind die zentralen Themen, um die sich bei USM alles dreht, und zwar mit einem ganzheitlichen Ansatz. Viele „harte“ und „weiche“ Faktoren wirken hier zusammen: Atmosphäre, Raumbedarf, Materialien, Akustik, Vernetzung, Anpassbarkeit.

Unsere moderne Arbeitswelt ist wesentlich mehr als früher geprägt durch Interaktion, Kommunikation und flexible Teamstrukturen. Also muss auch die

Büromöblierung immer reaktionsfähiger werden. Gleichzeitig spielen die Konkurrenz um qualifizierte Arbeitskräfte und die Notwendigkeit eines betrieblichen Gesundheitsmanagements eine immer größere Rolle. Das Wohlbefinden jedes Einzelnen rückt stärker in den Vordergrund. Denn viele von uns verbringen einen Großteil der Arbeitszeit im Sitzen vor einem Computer und immer mehr Menschen leiden dadurch an Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen sowie Sehbeschwerden und anderen arbeitsbedingten Erkrankungen. Hier schafft Ergonomie auf vielfältige Weise Abhilfe und bildet die Voraussetzungen für mehr Motivation, Identifikation, Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

So häufig der Begriff Ergonomie fällt, so selten wird er exakt hinterfragt. Daher fasst diese Broschüre relevante Informationen zum Thema zusammen, beantwortet grundlegende Fragen und präsentiert Ideen und Lösungsansätze für eine gute, inspirierende Arbeitsplatzgestaltung.

Ergonomie  
by USM

## **Fünf Grundsatzfragen zur Ergonomie**

### **Was bedeutet der Begriff „Ergonomie“ eigentlich genau?**

Oftmals setzen wir Ergonomie gedanklich gleich mit weich geformten Designobjekten, die sich in ihrer Gestalt am menschlichen Körper orientieren. Dies entspricht aber nicht dem Kern der Disziplin, sondern ist nur ein kleiner Teilaspekt. Ergonomie wird im übergeordneten Sinne als Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher und automatisierter Arbeit definiert. Der Begriff Ergonomie setzt sich aus zwei griechischen Worten zusammen: „ergon“ bedeutet Arbeit und „nomos“ Gesetz.

In der Ergonomie spielen die zahllosen Aspekte der Interaktion zwischen Mensch und Maschine eine entscheidende Rolle. Vereinfacht gesagt geht es darum, sich wiederholende Arbeitsabläufe und die dazu notwendigen Gegenstände so zu gestalten und anzuordnen, dass der arbeitende Mensch mög-

lichst wenig Schaden nimmt. Positiv ausgedrückt bedeutet dies: Wir sollen uns am Arbeitsplatz wohl fühlen, uns dort gern aufhalten und unseren Aufgaben schmerzfrei und voller Motivation nachgehen. Die Ergonomie berührt physische wie auch mentale Gegebenheiten und greift ebenso in arbeitsorganisatorische Prozesse ein. Oberstes Ziel ist es, die Bedingungen am Arbeitsplatz an den Menschen, seine Bedürfnisse und Grenzen anzupassen – und nicht umgekehrt.



Ergonomie  
by USM

### **Warum ist Ergonomie ein Wirtschaftsfaktor?**

Die Qualität der Arbeitsergebnisse ist unauflöslich mit der Qualität des Arbeitslebens verwoben. Eine gute Ergonomie steigert die Zufriedenheit und erhält die Gesundheit von Mitarbeitern. Deswegen kommt diesem Thema eine so hohe Bedeutung zu. Tatsächlich werden laut einer Studie des „Büro-Forum“ aber derzeit nur etwa 1,5% aller Ausgaben im Büro für die Möblierung aufgewendet. 80% entfallen auf Personalkosten, 16% auf das Gebäude, 2,5% auf Arbeitsmittel.

Wenn Arbeitsbedingungen schlecht sind, entstehen Unternehmen hohe Kosten – allein schon durch eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Wenn Arbeit

buchstäblich krank macht, kommt es langfristig zu Arbeitsausfällen. Allenfalls auf den ersten Blick macht es sich also bezahlt, bei der Ausstattung der Arbeitsplätze und der Herstellung guter Arbeitsbedingungen zu sparen – die Folgen sind am Ende oftmals noch viel teurer. Denn Muskel- und Skeletterkrankungen haben in den letzten Jahren immer stärker zugenommen. Rückenschmerzen gelten inzwischen als eine der Hauptursachen für gesundheitsbedingte Fehlzeiten sowie die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. In einer Microsoft-Studie zur Ergonomie am Arbeitsplatz gaben 86% der Befragten an, sich an ihrem Schreibtisch unwohl zu fühlen und Schmerzen im Bewegungsapparat zu haben. Oftmals lassen sich auch Sehbeschwerden, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen unmittelbar auf die Bedingungen am Arbeitsplatz zurückführen. Hier schafft Ergonomie wirkungsvoll Abhilfe – und zwar nicht nur im Kontext notwendiger Rehabilitation, sondern als fester Bestandteil der Prävention. Investitionen in Ergonomie machen sich vielfach bezahlt.

Ergonomie  
by USM

Ergonomie am Arbeitsplatz ist darauf ausgerichtet, Arbeitsunfälle zu vermeiden und arbeitsbedingte Erkrankungen und somit Fehlzeiten zu reduzieren. Das physische und psychische Wohlbefinden der Mitarbeiter kann gesteigert werden, Stress und Erschöpfung lassen nach, Motivation und Leistungsfähigkeit wachsen, die gesamte Lebensarbeitszeit der Mitarbeiter verlängert sich.

Deswegen gibt es heute schon in zahlreichen Ländern sowie auf EU-Ebene gesetzliche Regelungen bzw. Richtlinien, die eine Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsmitteln nach ergonomischen Prinzipien empfehlen oder – wie zum Beispiel in der Schweiz – sogar bindend vorschreiben.

Ergonomie ist auch ein Ausdruck der Wertschätzung gegenüber Arbeitnehmern. Inzwischen geben Bewerber oftmals an, dass für sie der Komfort am Arbeitsplatz bei der Auswahl eines Arbeitgebers eine Rolle spielt. Im so genannten „War for Talents“ sind gute ergonomische Bedingungen wie die Qua-

lität der Möblierung und deren Anpassbarkeit an individuelle Bedürfnisse also auch von Bedeutung. Sie steigern die Identifikation und tragen zur positiven Wahrnehmung des Unternehmens bei.

### **Wie wirken sich gute ergonomische Bedingungen im Arbeitsalltag aus?**

Ergonomische Prinzipien berühren fast alle Bereiche unseres Arbeitsalltags: Angefangen bei der Gestaltung von Arbeitsstrukturen und Arbeitszeiten über die räumlichen Bedingungen, die rund um den Arbeitsplatz herrschen (Belichtung, Belüftung, Akustik) bis hin zum Aufbau des Arbeitsplatzes selbst. Wie sind Tisch und Stuhl einander zugeordnet? Erlauben sie vielfältige Formen der Benutzung? Gibt es genug Knie- und Beinfreiheit? Wie sind die Sehbedingungen für Bildschirmarbeit? Welche Arbeitshilfen gibt es? Sind die Dinge des täglichen Gebrauchs gut zugänglich? Das sind die entscheidenden Fragen.

Ergonomie  
by USM

Gerade Bildschirmarbeit hat sich in den letzten Jahren zunehmend als Problemfeld der Ergonomie erwiesen. Immer mehr Menschen arbeiten immer länger am Computer, oftmals in ungesunden Sitzpositionen – die Folgen sind bereits beschrieben.

Gute ergonomische Bedingungen ermöglichen zum Beispiel durch einen höhenverstellbaren Tisch den Wechsel zwischen sitzenden und stehenden Arbeitspositionen. Ein regelmäßiger Haltungswechsel – idealerweise mehrfach pro Stunde vorgenommen – hat sich als besonders wertvoll für den Bewegungsapparat erwiesen. Wichtig ist vor allem, dass dieser Wechsel technisch möglichst schnell und unkompliziert ohne jeden „Kabelsalat“ umgesetzt werden kann, denn sonst nehmen wir diese Option nicht wahr. Auch die Neigung der Arbeitsfläche oder des Bildschirms lässt sich unter guten ergonomischen Bedingungen mühelos ändern – als willkommene Einladung zum Positionswechsel.



Ergonomie  
by USM

### **Welche Rolle spielt Ergonomie in modernen Bürokonzepten?**

Die Flexibilität und Anpassbarkeit von Möbeln hat nicht nur etwas mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, sondern auch mit der Reaktionsfähigkeit angesichts neuer Arbeitsformen. Innovative Bürokonzepte und Formen der Zusammenarbeit gehen mit immer vielfältigeren Nutzungsanforderungen an die Büroeinrichtung einher. Die Arbeit in wechselnden Teamstrukturen oder ohne festen Arbeitsplatz – sei es im eigenen Büro oder bei Kunden – ist für viele längst Realität geworden. Umso wichtiger ist es in solchen flexiblen bis non-territorialen Umfeldern, dass sich Arbeitsstationen leicht und möglichst variabel an die Wünsche und Bedürfnisse jedes Benutzers anpassen lassen. So ist gewährleistet, dass auch die so genannten „Jobnomaden“ stets beste Bedingungen vorfindet und sich überall schnell „wie zuhause“ fühlen.



Im Gegensatz zu den statischen Strukturen der Vergangenheit verlangt die zunehmende Dynamisierung der Arbeit von Unternehmen, sich mit neuen und flexiblen Arbeitsstrukturen auseinanderzusetzen. Büroarbeit findet manchmal noch ganz klassisch, oftmals aber auch an unterschiedlichen Orten und in wechselnden Settings statt, mal allein, mal im Team. Studien belegen, dass heute in vielen Unternehmen drei Generationen von Arbeitnehmern mit ihren jeweiligen Gewohnheiten und Bedürfnissen unter einem Dach arbeiten. Daran muss sich das Büro anpassen, anstatt allzu starre Strukturen vorzugeben und dadurch alle in die gleiche Form zu zwingen. Wichtig ist zum Beispiel, dass höhenverstellbare Tische in ihrer Funktionalität nicht nur für Einzelarbeitsplätze ausgelegt sind, sondern auch kombinierbar für Teamarbeit. So kann eine Besprechung, die formell im Sitzen beginnt, an gleicher Stelle ins Stehen übergehen und zu einem kreativen, dynamischen Prozess rund um eine gemeinsame große Arbeitsfläche werden.

Ergonomie  
by USM

### **Welche Lösungen bietet USM?**

USM trägt auf umfassende Weise zum Komfort am Arbeitsplatz bei. Ergonomische Lösungen aus dem Hause USM sind modulare Konzepte für einen akustischen Komfort in offener Raumatmosphäre, für einen Arbeitsplatz mit reduziertem Raumbedarf bei gleichzeitig höchster Funktionalität, für Anpassbarkeit an sich ändernde Bedürfnisse sowie intelligente Steuerungssysteme bei höhenverstellbaren Tischen.

Bei den USM Tischen reicht die Bandbreite vom einfach und komfortabel höhenverstellbaren Tischsystem mit standardmäßigem Höhenverstellbereich bis hin zu besonders flexiblen Konfigurationen mit deutlich erweitertem Höhenverstellbereich, mechanisch oder elektrisch bewegbaren Tischflächen mit innovativen Antriebskonzepten sowie einem sehr gutem Schwingungsverhalten bei maximaler Stabilität.

Ergonomie  
by USM

Das heißt: USM Produkte bringen Architektur, Design, Büroarbeit und Gesundheit miteinander in Einklang. USM Möbel und Tische bewähren sich in den unterschiedlichsten Räumen und Szenarien und erfüllen dabei maximale gestalterische Ansprüche. Sie fügen sich in jede Bürowelt ein – von sachlich bis wohnlich, vom ruhigen Einzelbüro bis zum kreativen Think Tank. Sie stimulieren und regen zu Veränderung an. Konzentrierte Zusammenarbeit, eine spontane Besprechung, der gemeinsame Blick auf einen Plan, ein kreativer Workshop: der USM Tisch macht alles mit, erlaubt Begegnung auf Augenhöhe, und in der Bewegung entstehen neue Ideen.



## USM Produkte

### Der Klassiker: USM Haller Tisch in verschiedenen Ausführungen

Dieser Tisch lässt sich stufenlos von 680mm bis 860mm bewegen und so an individuelle Bedürfnisse anpassen. Dadurch ist er auch ideal zum Desksharing geeignet. Mit zwei Adaptionspunkten für intelligente Accessoires versehen, funktioniert der Tisch sowohl als Heimarbeitsplatz als auch im Büro als große Tischlandschaft für ein ganzes Team. In weiteren Ausführungen lässt sich die Tischplatte verschieben und gewährt auf einfachste Art und Weise Zugang zur integrierten Kabelwanne – Gegenstände, die sich auf dem Tisch befinden, müssen dazu nicht entfernt werden.



Ergonomie  
by USM

### Das Tischsystem USM Kitos in den Ausführungen USM Kitos Tisch, USM Kitos E, USM Kitos E Plus und USM Kitos E Advanced

USM Kitos ist ein Tischsystem, das vom einfachen Konferenztisch bis zur komplexen Workstation jede Veränderung mitmacht. Durch ihre einfache Verstellbarkeit mit drei Höhenoptionen ermöglichen die Kitos Tische ein Arbeiten im Stehen und im Sitzen – einzeln und gemeinsam im Team. Weit auseinander-

der stehende Füße und eine intelligente Konstruktion geben ihnen ein Maximum an Standfestigkeit und Stabilität – selbst in der voll ausgefahrenen Höhe von 1.300mm sind die Tische außergewöhnlich stabil und erfüllen die aktuellen Normen zum Schwingungsverhalten. Das USM Kitos Tischsystem garantiert größtmögliche, den Vorschriften entsprechende Bein- und Knieraumfreiheit. Zu allen Tischen passende Accessoires wie Flachbildschirmträger oder Bildschirmbügel helfen bei der Einrichtung maßgeschneiderter Arbeitsplätze.



Ergonomie  
by USM

### **Eine USM Vision für noch einfachere Bedienbarkeit**

Derzeit wird eine zukunftsweisende Konzeptstudie zur Bedienung höhenverstellbarer Tische zur Serienreife gebracht – die Vision von USM zur Fortentwicklung der Interaktion zwischen Mensch und Möbel: Künftig „erfüht“ der Tisch, was er zu tun hat, in welche Position und mit welcher Geschwindigkeit er die Arbeitsfläche für den Benutzer fahren soll, ohne dass dazu noch herkömmliche Bedienelemente notwendig wären.