



Wie ist Ihr Arbeitsplatz gestaltet?

Ergonomie ist seit Jahrzehnten das zentrale Thema bei Adapt. Unsere Produkte und Konzepte haben das Ziel, aus einem einfachen Schreibtisch einen ergonomischen Arbeitsplatz zu machen. Mit Ergonomie-Zubehör für Büros von Adapt arbeiten Sie komfortabler und effizienter.

Eine Größe passt eben nicht allen! Die Durchschnittsgröße der Menschen variiert zwischen Ländern, nach Geschlecht und sogar nach Generation.

Die nachfolgenden Fragen, Bilder und Hinweise geben Tips, wie Sie Ihren Arbeitstisch ergonomisch richtig einrichten.

Sitzen Sie bequem?

Wenn Sie im Sitzen arbeiten, achten Sie bitte auf Folgendes:

Die Schultern sollten locker und entspannt sein.

Die Unterarme sollten locker auf den Armlehnen aufliegen, während die Oberarme entspannt von den Schultern herabhängen.

Die Rückenlehne des Stuhls sollte die Form der Wirbelsäule unterstützen, damit Sie in einer geraden, aufrechten Position sitzen.

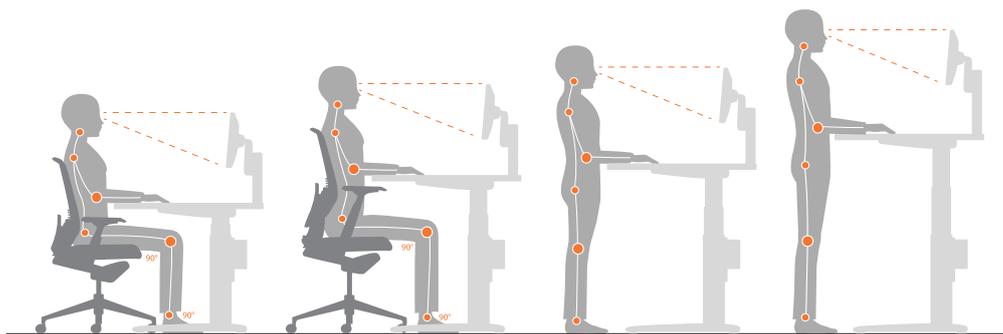


Knie- und Fußgelenke sollten einen rechten Winkel bilden.

Die Füße stehen vollflächig auf dem Boden.

Was ist die richtige Schreibtischhöhe für Sie?

Egal, ob Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen oder stehen – Ihre Arbeitsfläche sollte bei rechtem Winkel zwischen Ober- und Unterarm auf der Höhe Ihres Ellbogens sein.

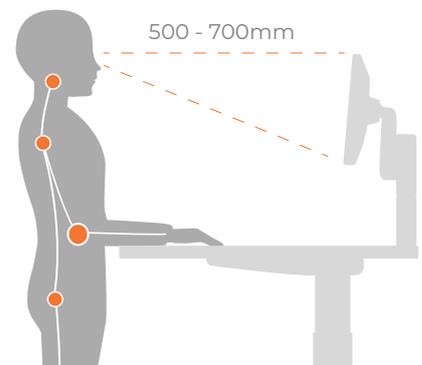


Ist Ihr Monitor korrekt positioniert?

Nachdem nun Ihr Stuhl und Schreibtisch passend zu Ihren Körpermaßen ergonomisch ausgerichtet sind, geht es um die ergonomische Anordnung des Bildschirms.

Der/die Monitor/e sollten mindestens 500 mm, besser jedoch 700 mm von Ihnen entfernt sein und die Oberkante des Monitors in der selben Höhe sein wie Ihre Augen.

Kippen Sie Ihren Monitor oder die Monitore um etwa 10 Grad nach hinten. Wenn Sie mehr als einen Monitor nutzen, ordnen Sie sie bitte in einem leichten Winkel zueinander an, wie ein offenes Buch.



Welche anderen Faktoren sollten Sie berücksichtigen?

- Ordnen Sie Ihre/n Monitor/e möglichst im 90° Winkel zu Fenstern oder Fassaden an.
- Entfernen Sie grelle Lichtquellen oder Blendung an Ihrem Arbeitsplatz. Wichtig ist aber, dass der Arbeitsbereich selbst angemessen beleuchtet ist.
- Ändern Sie Ihre Haltung regelmäßig, indem Sie Ihren Arbeitsplatz von Sitz- zu Stehposition und wieder zurück verstellen.
- Versuchen Sie, Ihren Arbeitstag abwechslungsreich zu gestalten, anstatt immer über eine lange Zeit das Gleiche zu tun.



Höhenverstellbare Arbeitsplätze können an den jeweiligen Benutzer angepasst werden.

Möchten Sie mit Adapt über Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz sprechen?

Ob Sie nach ergonomischen Beratungsdiensten suchen oder nach Produkten für einen produktiveren Arbeitsplatz – wir können helfen.



Entdecken Sie unsere Produkte und Lösungen zur Optimierung Ihres Arbeitsplatzes.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Ihr Unternehmen durch unsere ergonomischen Lösungen verborgene Potenziale erschließen kann, besuchen Sie unsere Internetseite und nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

www.adapt-deutschland.eu