



29.08.2019

Gestalte Deinen Arbeitsplatz! Mach mit, bleib fit!

Im Rahmen der Reihe „Selbstschutz“ setzen wir unsere Veröffentlichungen mit dem Thema „Gestalte Deinen Arbeitsplatz“ fort.

Unser Arbeitgeber ist verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung Ihrer physischen und psychischen Gesundheit vermieden wird. Dafür stellt er ergonomische Arbeitsplätze bezüglich Stuhl, Tisch, Beleuchtung, Raumklima, Lärmschutz sowie die IT- Ausstattung zur Verfügung.

Beispielsweise verbringen wir unsere Arbeitszeit überwiegend im Sitzen, auch in Besprechungen, Skype- und Telefonkonferenzen, in Schulungen und Seminaren. Nicht nur unsere innere Stimme, sondern auch medizinische Studien sagen, dass dies unserer Gesundheit nicht dienlich ist.

Die Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes im Büro sorgt für gesundes Arbeiten und für Wohlbefinden. Jedoch kann der individuelle Wohlfühlfaktor trügerisch sein. Zum Beispiel führen falsche Sitzhaltung und einseitige Belastung langfristig zu körperlichen Beeinträchtigungen.

Haben Sie den Mut, die professionelle Hilfe unseres Arbeitgebers einzufordern und scheuen Sie sich nicht, den/die Technische/n Berater/in, Betriebsarzt/ärztin oder Personalrat anzusprechen!

Arbeitszeit → Lebenszeit → Gesundheit

Fragen zu diesem Themenkomplex? Ansprechpartner/innen der vbba vor Ort und die Grundsatzkommission 2 (www.vbba.de) sind für Sie da

