



## Kaltwalz- & Gießereiindustrie

Kompetent, attraktiv und wettbewerbsfähig durch **Arbeitsgestaltung** und **Innovation**

Projekt KAWAGI:

Dem demografischen und technologischen Wandel in der Kaltwalz- und Gießereiindustrie erfolgreich begegnen.

Ausgabe 11: Gesund arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz – es geht um mehr als nur Ergonomie.

Körperliche Belastungen gibt es in Kaltwalzwerken und Gießereien nicht nur in der Fertigung zu beobachten, auch wenn dort körperlich unter besonders schweren Bedingungen gearbeitet wird.

Auch an Bildschirmarbeitsplätzen sind körperliche Belastungen zu beobachten. In Meisterbüros, bei Schichtkoordinatoren, Prozessmanagern, in der Qualitätssicherung oder an kaufmännischen Arbeitsplätzen kommt Körperzwangshaltung häufig vor: Durch langes und ungünstiges Sitzen am Schreibtisch und teilweise durch mangelnden Bewegungswechsel mit stehenden und gehenden Tätigkeiten.

Rückenschmerzen, Kopf- oder Nackenschmerzen, muskuläre Verspannungen und Gefühle von frühzeitiger Ermüdung/Erschöpfung wurden in Gruppengesprächen von Beschäftigten und Führungskräften nicht selten erwähnt, wenn die eigene Arbeitsbelastung diskutiert wurde. Ergonomisch ungünstig gestaltete Arbeitsplätze in Mehrpersonenbüros waren dabei nur ein Grund für die Beanspruchungsfolgen, spürbare Leistungsverdichtung und wahrgenommener Zeitdruck sind zwei weitere.

Lesen Sie auf der Rückseite, welche Möglichkeiten sich im Rahmen des Gesundheitsmanagements für Bildschirmarbeitsplätze ergeben und prüfen Sie, welche Maßnahmen Ihr Unternehmen bereits umsetzt.

### Projektpartner:

- Bundesverband der Deutschen Gießerei-Industrie e.V.
- Fachvereinigung Kaltwalzwerke e.V.
- Industriegewerkschaft Metall



Das Projekt KawaGi wird im Rahmen des Programms ‚Fachkräfte sichern - weiterbilden und Gleichstellung fördern‘ durch das Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Bildschirmarbeitsplätze gesund gestalten –  
ein kleiner Auszug aus vielen Möglichkeiten:

Verhältnisbezogene  
Maßnahmen



Bildquelle: pixabay.

Verhaltensbezogene  
Maßnahmen

- Verstellbares Mobiliar für alle ermöglichen: höhenverstellbare Tische und Bürostühle mit ergonomischen Funktionen, Fußstützen, Zusatzbeleuchtung, Dokumentenhalter, ergonomische Maus, Mousepad mit Handballenablage etc.
- Hinweise für Einstellmöglichkeiten erscheinen beim Starten des PCs als Check
- Arbeitsumgebungsfaktoren berücksichtigen: Sichtschutz und Akustikmaßnahmen schützen vor Ablenkung - für mehr Konzentration und weniger Anspannung
- Belastungswechsel organisatorisch fördern: z.B. Drucker auf dem Flur, stuhllose (Online-) Meetings, Brainstorming beim Spaziergang
- Ausgleichsübungen für Büro und Home Office mit fachkompetenten Partnern einführen und in Meetings integrieren
- Unterstützung und Regelungen im Team treffen, z.B. zur telefonischen Erreichbarkeit, Zeitrahmen zur Beantwortung von E-Mails, zu Intervallen für konzentriertes Arbeiten
- Beschäftigte zu sachgemäßen Einstellungen schulen/qualifizieren: Funktionen erklären, Arbeitsplatz selbst einrichten und einstellen lassen
- Vorher-Nachher-Fotos mit dem eigenen Smartphone bieten sich an, um den Unterschied sichtbar zu erleben
- Info-Kärtchen mit Hinweisen zu individuellen Einstellmöglichkeiten
- Belastungswechsel fördern: z.B. durch regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens, Telefonieren im Stehen, Treppensteigen statt Aufzugfahren
- Zur Arbeitszeit gehört auch die Pause: Ortswechsel, Bewegung, frische Luft, leichte Mahlzeit
- Ausgleichsübungen für Büro und Home Office erlernen und praktizieren
- Kurz aufstehen und Lüften
- Genügend trinken: Mind. 2 Liter pro Tag

**Auch wenn Sie kein Projektbetrieb sind:**

**Sollten Sie Interesse an vorgestellten Themen haben, melden Sie sich einfach bei uns.**

**Ansprechpartner bei BIT e.V. Bochum:**

Dipl.-Ing. Andrea Lange  
Vorstandsvorsitzende und Projektleiterin  
andrea.lange@bit-bochum.de  
Max-Greve-Str. 30 \* 44791 Bochum \* www.bit-bochum.de

Berufsforschungs- und Beratungsinstitut  
für interdisziplinäre Technikgestaltung e.V.

**BIT**