Nicht zu vernachlässigen: Ergonomie bei Shared Desks und Coworking-Bereichen.

Date : Mittwoch, der 20. Dezember 2023

Ergonomie – nicht nur bei klassischen Arbeitsplätzen ein wichtiges Thema. Gerade bei Shared-Desk-Lösungen und gemeinschaftlich genutzten Arbeitsbereichen kann die ergonomische Umsetzung eine Herausforderung darstellen. Schließlich nutzen unterschiedliche Personen die Arbeitsplätze, was einer ständigen Anpassung des Arbeitsbereiches an deren Physis bedarf.

Die Basics.

Aber beginnen wir mit den Ergonomie-Grundlagen. In erster Linie ist es wichtig, einen ergonomischen Bürostuhl zu nutzen, der dynamisches, freifederndes Sitzen ermöglicht. Dieser muss höhenverstellbar sein und eine gute Rückenunterstützung bieten. Der passende Schreibtisch sollte eine ausreichend große Arbeitsfläche von mindestens 160 x 80 cm haben. Auch hier ist eine integrierte Höhenverstellung von Vorteil. Der Arbeitsplatz ist parallel zum Fenster zu arrangieren, sodass das Licht seitlich einfallen kann, wodurch Blendungen und Reflexionen vermieden werden. Vorhänge und Jalousien schaffen die nötige Abdunkelung. Reicht das Tageslicht nicht mehr aus,

braucht es im unmittelbaren Arbeitsumfeld Kunstlicht mit einer Beleuchtungsstärke von circa 300 Lux. An Shared Desks arbeitet man fast ausschließlich mit Notebooks. Dafür sollten idealerweise auch externe Bildschirme zur Verfügung gestellt werden. Zusätzliche Benefits: Tastatur und Maus.

Desk Sharing: intuitive Anpassbarkeit.

Ziemlich viele Anforderungen, die ein ergonomischer Arbeitsplatz erfüllen soll. Während einige der genannten Aspekte der Infrastruktur bereits vorgegeben sind, obliegt die individuelle Adaptierung des Drehstuhls und Arbeitstisches dem Nutzer selbst. Besonders der Bürostuhl muss sich genau an die Körpergröße des jeweiligen Mitarbeiters anpassen lassen, um ergonomisches Arbeiten zu ermöglichen.

Bei ständig wechselnden Nutzern kann das auf lange Sicht zu einem echten Zeitfresser werden. Außerdem werden viele der Einstellmöglichkeiten teilweise nicht oder nicht richtig genutzt. Abhilfe schaffen Bürostühle mit automatischer Gewichtserkennung. Die Mechanik des Stuhls reagiert auf das Körpergewicht des Nutzers. Je mehr Gewicht auf den Sitz wirkt, desto größer wird der Widerstand auf die Federung der Rückenlehne. Somit sind keine manuellen Einstellungen mehr notwendig – mit Ausnahme der Sitzhöhe, und es entsteht ein intuitives Sitzgefühl. Um auch den Arbeitstisch schnell und einfach in der richtigen Höhe nutzen zu können, empfiehlt sich ein Modell mit elektrischer Höhenverstellung. So lässt sich der Tisch sekundenschnell mittels Knopfdruck verstellen und individuell anpassen. Zudem ist es möglich, im Stehen zu arbeiten, was die Wirbelsäule entlastet und Beschwerden des Bewegungsapparates vorbeugt. Gerade in Coworking Spaces wird viel abseits des klassischen Schreibtisches gearbeitet. Auch hier sollte die Ergonomie nicht zu kurz kommen.

In Silent Rooms oder Kreativzonen werden oftmals Lounge- und Polstermöbel eingesetzt. Um in diesen Raumszenarien ergonomisches Arbeiten bestmöglich zu fördern, können Beistelltische, Ablage- und Notebook-Boards, sowie eine gut verfügbare Elektrifizierung helfen. Bei Shared Desks und Coworking lautet das Credo also: Je unkomplizierter, umso besser! Schnelle Verstellbarkeit, einfache Nutzung, intuitive Bedienung.