

### Arbeitsmittel bewusst ergonomisch richtig einstellen und nutzen.

Dieses Online-Seminar richtet sich an interessierte Mitarbeiter, die die wichtigsten Aspekte zu Sicherheit, Ergonomie und Funktionalität Ihrer Arbeitsmittel kennenlernen und auf Ihren eigenen Büro- und Bildschirmarbeitsplatz anwenden wollen.



### Inhalte Überblick

#### Informationsquellen

- DGUV Information und DGUV Regel zur passgenauen Umsetzung von staatlichen Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften

#### Körperliche Belastungen am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz

- besonders belastete Körperteile und mögliche Belastungsursachen

#### Monitor

- allgemeine Anforderungen und ergonomisch richtige Einstellungen
- kurzer Einblick in die Software-Ergonomie

#### Tastatur und Maus

- Haupteingabemittel ergonomisch richtig Verwenden
- kurzer Exkurs: Kompakttastatur und Vertikalmaus

#### Dokumentenablage

- Prävention von Beschwerden der Wirbelsäule und des Halses durch die Verwendung einer Dokumentenablage

#### Beleuchtung, Lärm und Klima in Büroräumen

- grundlegende Informationen zu den Themen

### Nutzen und Ziele

#### Sie werden in Teil 2...

- Kenntnisse über mögliche Beschwerden des Bewegungsapparates erlangen.
- erforderliche Maßnahmen für eine ergonomisch richtige Einstellung und Verwendung der häufigsten Arbeitsmittel kennenlernen.
- grundlegende Informationen zu Beleuchtung, Klima und Lärm in Büroräumen vermittelt bekommen.

### Umsetzung

#### Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

#### Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

#### Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Seminaren?

Wenden Sie sich direkt an Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail.



[online-seminare@ias-gruppe.de](mailto:online-seminare@ias-gruppe.de)