



# Gesund und Woche

## Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Ergonomie beschäftigt sich mit der Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Fähigkeiten und Eigenschaften des arbeitenden Menschen und mit den Anpassungsmöglichkeiten des Menschen an seine Arbeitsaufgabe.

Ergonomie beinhaltet mehr als die Anpassung von Arbeitsmitteln an die Körpermasse des Menschen. In der Ergonomie geht es auch um eine menschengerechte Organisation der Arbeit, um den Arbeitsinhalt und das gesamte Arbeitsumfeld.

### Ergonomie – was bringt sie?

Schlecht gestaltete Arbeitsplätze können körperliche Beschwerden verursachen. Dieses Problem ist in allen Branchen und an allen möglichen Arbeitsplätzen anzutreffen, sei es an Maschinen, im Büro, hinter der Ladentheke oder in der Montage. Körperliche Beschwerden beeinflussen in hohem Masse die Leistungsfähigkeit der betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und verursachen Fehlzeiten. In Extremfällen kann eine schlechte Arbeitsplatz- oder Arbeitsgestaltung zu Arbeitsunfähigkeit und Invalidität führen. All dies belastet nicht nur die Erfolgsrechnung der einzelnen Unternehmen, sondern die gesamte Volkswirtschaft.

Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind Voraussetzungen für das Wohlbefinden des Menschen am Arbeitsplatz und für weniger Unfälle am Arbeitsplatz. Wenn die Arbeitsgestaltung den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Menschen entspricht, ist die körperliche Belastung kleiner



Führen zu körperlichen Beschwerden: Schlecht gestaltete Arbeitsplätze Foto: zVg

und der Mensch ermüdet weniger schnell. Andererseits steigt die Motivation. Beides wirkt sich positiv auf Qualität und Leistung sowie auf die Produktivität aus.

### Ergonomie – was kostet sie?

Wird die Ergonomie bereits bei der Planung und Neuinstallation von Arbeitsplätzen berücksichtigt, entstehen in der Regel keine oder

sehr bescheidene Mehrkosten. Müssen jedoch bestehende Arbeitsmittel und Arbeitsplätze wegen ergonomischer Mängel im Nachhinein verbessert werden, ist dies meist mit Kosten und Betriebsausfällen verbunden. Doch selbst in diesem Fall sind die erforderlichen Investitionen meistens rasch amortisiert. Denn die ergonomische Gestaltung der Arbeit bringt in der Regel beträchtliche Einsparungen

### Ratgeber

Dagmar Philipp



Dipl. Physiotherapeutin  
Kantonsspital Baden

durch die erwähnte Reduktion der Krankheits- und Unfallzahlen sowie Leistungssteigerungen durch gesündere und motiviertere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### Ergonomie – freiwillig oder Pflicht?

Der Einbezug der Ergonomie bei der Planung und Gestaltung von Arbeitsmitteln und Arbeitsplätzen ist nicht - wie oft angenommen wird - freiwillig oder eine nette Geste gegenüber den Arbeitnehmenden, sondern ein Muss.

Im Arbeitsgesetz (ArG) und der dazugehörigen Verordnung 3 sowie in der Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (VUV) sind die Anforderungen in Bezug auf Ergonomie und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz klar geregelt.

**Quellen:** Ergonomie. Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen, Suva, 7., geänderte Auflage – Oktober 2004

H + Branchenlösung Arbeitssicherheit Kampagne 2005, Merkblatt Arbeiten mit Patientinnen und Patienten

H + Branchenlösung Arbeitssicherheit Kampagne 2005, Merkblatt Gestaltung Arbeitsplatz

## «Der Aargau bewegt sich»

Gegen 2000 Aargauerinnen und Aargauer haben im letzten Jahr beim Kursangebot von «Der Aargau bewegt sich» mitgemacht. Am 23. April geht es wieder los in 10 Kursorten.

Die Stiftung «Aarau eusi gesund Stadt» organisiert mit der Unterstützung des Departements Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau und der Krebsliga Aargau die Bewegungskampagne «Der Aargau bewegt sich» mit dem Ziel, zum regelmässigen und selbständigen Training in den Bereichen Jogging und Nordic Walking zu animieren. Ausgebildete Leiterinnen und Leiter betreuen Anfänger und Fortgeschrittene während des neunwöchigen Aufbautrainings in den folgenden zehn Kursorten: Aarau, Badben, Brugg, Eiken, Rheinfelden, Staufen, Teufenthal, Woh-



An zehn Kursorten: Bewegung in der Gruppe unter Anleitung Foto: zVg

len, Würenlos und Zurzach.

### Kantonales Angebot

Die Aktivitäten sind der ganzen Bevölkerung des Kantons Aargau zugänglich. Am Montag, 23. April erfolgt der Start, zweimal pro Wo-

che wird in Gruppen trainiert. Die genauen Zeiten entnehmen Sie dem unten stehenden Kasten. Wenn auch Sie regelmässig einen Teil Ihrer Freizeit in bewusste Bewegung investieren, erhöhen Sie bereits deutlich die Fitness. Regel-

mässige Bewegung wirkt ausserdem stressabbauend, ein nicht zu unterschätzender Effekt in unserer leistungsorientierten Gesellschaft. Sie machen sich selber das grösste Geschenk, wenn Sie mit Ueberzeugung sagen: «Der Aargau bewegt sich – und ich bin dabei!».

### Gemeinsam an Grossanlässe

Aus Anlass des 30-jährigen Bestehens organisiert «Aarau eusi gesund Stadt» exklusiv diverse Kurse für 30 auserwählte Personen. Der Höhepunkt eines mehrwöchigen Aufbautrainings mit Gruppenerlebnis ist ein sportliches Erlebnis von nationaler Bedeutung. Machen Sie mit, die Plätze sind schnell ausgebucht. Anmeldung/Auskunft unter: [www.aaraueusigundstadt.ch](http://www.aaraueusigundstadt.ch) oder Tel. 062 822 32 61.

### Jogging, Nordic Walking, gesundes Körpergewicht

Die Aargauerinnen und Aargauer bewegen sich auch in diesem Jahr! In zehn ausgewählten Orten werden Jogging- und Nordic Walking-Kurse angeboten. Die Kurskosten betragen 60 Franken für das neunwöchige Aufbautraining. Sie werden von einem ausgebildeten Leiterteam betreut, es werden Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene gebildet. Betreffs Nordic Walking-Stöcke wenden Sie sich an die Kursleitung.

<b>Aarau</b>	<b>Jogging: Leichtathletikstadion Schachen</b> <b>Nordic Walking: Kunsteisbahn</b> Di, 24. April, 8.30 oder 19 Uhr, Di und Do. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft: 062 822 32 61	beim Treffpunkt (während den ersten zwei Wochen). Auskunft: 079 647 74 82
<b>Baden</b>	<b>Sportplatz Aue</b> Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Do; Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen) Auskunft: 056 222 05 15	
<b>Brugg</b>	<b>Parkplatz Badi</b> Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Mi; Anmeldung vorgängig obligatorisch, 043 812 69 26	
<b>Eiken</b>	<b>Sporthalle Lindenboden</b> Mo, 23. April, 19 Uhr, Mo und Mi; Anmeldung vorgängig obligatorisch, 062 873 33 22	
<b>Rheinfelden</b>	<b>Sportplatz Schiffacker</b> Mo, 23. April, 18.30 Uhr, Mo und Do Anmeldung vorgängig obligatorisch, 061 831 16 44	
<b>Staufen</b>	<b>Turnhalle, Staufen</b> Di, 24. April, 18.30 Uhr, Di und Do. Anmeldung	
<b>Teufenthal</b>	<b>Wynabücke/Wannenhofstrasse</b> Di, 24. April, 19 Uhr, Di und Do. Anmeldung beim Treffpunkt (während den ersten zwei Wochen). Auskunft: 062 776 43 76	
<b>Wohlen</b>	<b>Vita-Parcours</b> Mo, 30. April, 18.45 Uhr, Jogging, Mo und Do. Mi, 2. Mai, 18.45 Uhr, Nordic Walking, Mi. Anmeldung beim Treffpunkt (während der ersten zwei Wochen). Auskunft 079 404 85 37	
<b>Würenlos</b>	<b>Bahnübergang Kempfhof</b> Mo, 23., Mi, 25 April je 8.30 Uhr, Do. 26. April, 18 Uhr, Sa, 28. April, 9 Uhr. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 056 424 19 79	
<b>Zurzach</b>	<b>Parkplatz Vita-Parcours Achenberg</b> Di, 24. April, 18.30 Uhr, Di und Do. Anmeldung vorgängig obligatorisch, 056 249 15 17	

### Vorbereitungstraining

**Training für Hallwilersee-Lauf am Samstag, 13. Oktober**  
Im Schachen Aarau, von Di, 24. April bis 11. Oktober (36x), 19 bis 20.30 Uhr. Immer am Di und Do. Die Kosten betragen inklusive Startgeld Hallwilersee-Lauf 150 Franken.

**Mini-Triathlon für alle am Sonntag, 5. August im Aarauer Schachen**  
Mitglieder vom Triathlon-Club Aarau trainieren mit Ihnen gemeinsam, mit dem Ziel, den Aargauer Mini-Duathlon oder -Triathlon zu absolvieren. Schachen Aarau, von Sa, 5. Mai bis 23. Juni (8x), 9.30 bis 11.30 Uhr. Die Kosten betragen inklusive Startgeld 120 Franken.

**Training für Swiss-Walking-Event am Sonntag, 2. September in Solothurn**  
In der Keba Aarau, von Mo, 23. April bis 29. August (23x), 19 bis 20.30 Uhr. Immer Mo und Di. Die Kosten betragen inklusive Startgeld, Anreise und T-Shirt 150 Franken.

## DER AARGAU BEWEGT SICH



EINE AKTION ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG