



Als Mitarbeiter bewusst die Arbeitsmittel ergonomisch richtig einstellen und nutzen.

Dieses Angebot 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 215-410 und DGUV Regel 115-401

Kennenlernen von Belastungen und Belastungsursachen

- besonders belastete Körperteile und mögliche Belastungsursachen an Bildschirmarbeitsplätzen

Bürostuhl

- Bestandteile, Mindestanforderungen und ergonomisch richtige Einstellungen

Bürotisch

- Tischsysteme in der Praxis
- Mindestanforderungen und ergonomisch richtige Einstellungen

Der kranke Rücken

- grundlegende Erläuterung aktiver und passiver Strukturen
- Rückenschmerzen und deren gesundheitliche Folgeerscheinungen

Dynamisches Sitzen

- verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen zur positiven Beeinflussung der Gesundheit

Nutzen und Ziele

Sie werden ...

- Kenntnisse über mögliche Belastungen und deren Ursachen erlangen.
- erforderliche Maßnahmen für ein ergonomisch richtiges Sitzen kennenlernen.
- praktische Tipps und Tricks zur Vermeidung von Rückenbeschwerden erfahren.

Umsetzung

Methoden

- Fachwebinar
- Transferhilfe

Teilnehmerzahl

- max. 20 Personen

Webinardauer

- 60 Minuten

Sie möchten ein Fachwebinar buchen?
Setzen Sie sich mit Ihrem ias-Betreuer in
Verbindung.

Sie sind noch kein ias-Kunde und haben
Interesse an einem Fachwebinar? Dann
schreiben Sie an [ias.vertrieb@ias-
gruppe.de](mailto:ias.vertrieb@ias-gruppe.de) (Mindestteilnehmerzahl 10
Personen).