



# Präzisionsarbeit

Wie stelle ich den Arbeitsplatz richtig ein?

# Alles richtig einstellen – damit Sie sich wohlfühlen

Haben Sie beim Arbeiten immer wieder Beschwerden? Zum Beispiel Augenbrennen, Nackenschmerzen, Kopfweh oder Schmerzen in Schultern, Armen und Händen? Solche Symptome hängen oft mit einer ungünstigen Gestaltung des Arbeitsplatzes zusammen. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie die Einrichtungen an Ihrem Arbeitsplatz richtig einstellen und Beschwerden vermeiden können.

Wenn Sie Feinarbeiten mit sehr kurzen Sehdistanzen ausführen, ist es besonders wichtig, den Arbeitsplatz Ihren Bedürfnisse anzupassen. Zu achten ist besonders auf die richtige Einstellung von Stuhl, Tischhöhe und Armauflagen.

An schlecht angepassten Arbeitsplätzen besteht die Gefahr, dass die Blutzirkulation beeinträchtigt wird und bei der Arbeit Zwangs- oder Fehlhaltungen eingenommen werden. Typisch ist das Arbeiten mit Rundrücken, dauernd hochgezogenen Schultern oder ständig abgewinkelten Handgelenken. Das kann zu Beschwerden führen.

## Einstellmöglichkeiten ausnützen!

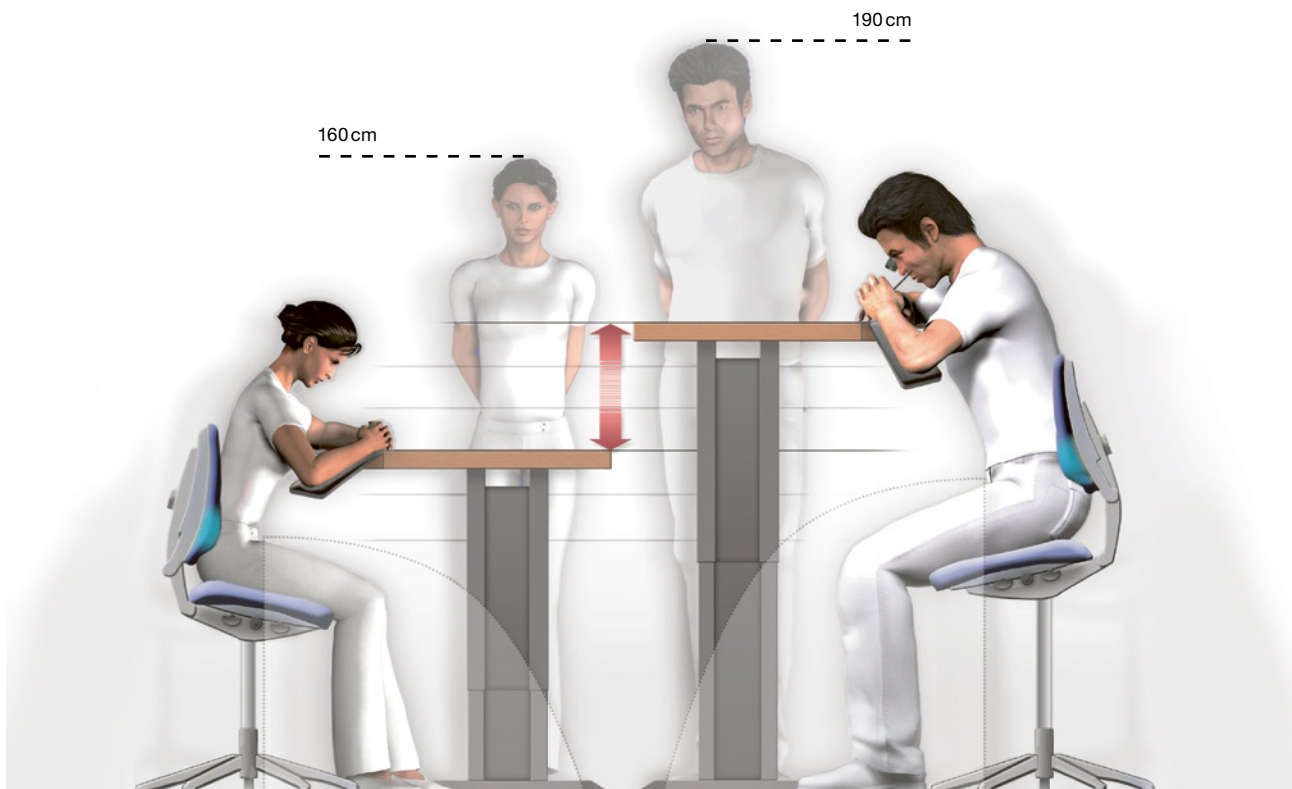
Moderne Arbeitsplätze lassen sich idealerweise in zweifacher Hinsicht anpassen:

- an Ihre **individuellen Eigenschaften**, besonders an die Körpergröße und das Sehvermögen
- an die **tätigkeitsspezifischen Anforderungen** wie Sehabstand, Sehwinkel und Haltung der Hände

Um Ihren Arbeitsplatz rasch optimal einzustellen, gehen Sie am besten in drei Schritten vor:

- 1. Stuhl einstellen**
- 2. Werkbankhöhe anpassen**
- 3. Armauflage ausrichten**

Nutzen Sie die vorhandenen Einstellmöglichkeiten an Ihrem Arbeitsplatz! Das erleichtert die Arbeit und hilft Beschwerden vermeiden.



# 1 Stuhl einstellen

## Ziele

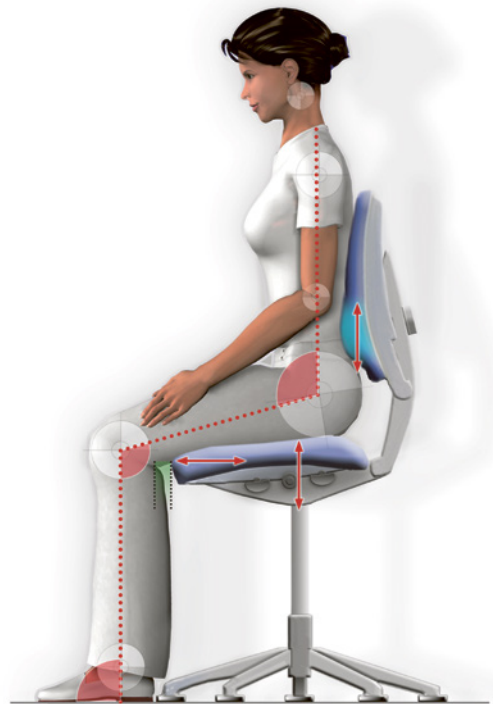
bequeme Sitzhaltung ohne Druckstellen,  
ungehinderte Blutzirkulation

aufrechter Rücken und gut gestützter Oberkörper

## Vorgehen

1. **Füße** flach auf den Boden stellen.
2. **Sitztiefe** so einstellen, dass die Sitzfläche möglichst gross ist. Der Abstand zwischen Kniekehle und vorderer Sitzkante soll jedoch mindestens 3cm betragen.
3. **Sitzhöhe** so einstellen, dass Knie- und Rumpfwinkel offen sind (mindestens 90 Grad).
4. **Sitzfläche** nach Möglichkeit leicht nach vorne kippen.
5. **Lendenbausch** auf Höhe des Hüftbeinhöckers (ca. Gürtelhöhe) fixieren.
6. **Synchronmechanik** freistellen und Gegendruck der Rückenlehne an Körpergewicht und -grösse anpassen.

Ein guter Stuhl ist gepolstert. Er hat eine hohe Rückenlehne mit Lendenbausch, ist in Höhe und Neigung verstellbar, so dass der Rücken jederzeit gestützt wird. Die Sitzfläche ist idealerweise bis 10 Grad nach vorne neigbar. Eine Synchronmechanik (zur Deblockierung der Rückenlehne) mit Gewichtsregulierung ermöglicht ein aktiv-dynamisches Sitzen.



# 2 Werkbankhöhe anpassen

## Ziele

ideale Sehdistanz

idealer Blickwinkel

entspannte Kopfhaltung

## Vorgehen bei höhenverstellbarer Werkbank

1. Kopf und Oberkörper leicht nach vorne neigen, bei entspanntem Nacken und mit Blickrichtung leicht nach unten.
2. Tisch auf ideale Sehdistanz (= Abstand zwischen Werkstück und Auge) hochfahren.

## Was tun bei fixer Werkbankhöhe?

1. Sitzhöhe am Stuhl so einstellen, dass bei leicht nach vorne geneigter Kopfhaltung die Sehdistanz ideal ist.
2. Mit einer Fussablage den Abstand zwischen Füßen und Boden ausgleichen.
3. Ist die Arbeitshöhe zu tief, sind die Füße der Werkbank zu unterlegen.

Eine gute Fusstütze kann in den Tisch integriert oder freistehend sein. Sie ist robust, grossflächig (mindestens 30 × 40 cm), leicht geneigt und lässt sich mit einer Fussmechanik rasch in der Höhe verstellen.



**Sehaufgabe mit Okular**

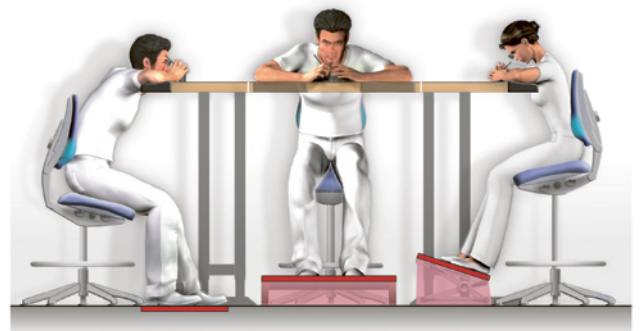
Distanz zwischen Okular und Werkstück 1–3 Fingerbreit, je nach Vergrösserung

**Normale Sehdistanz**

rund 25 cm, d. h. Arbeitsebene auf Höhe des Brustbeins

**Sehaufgabe mit Mikroskop oder Binokular**

Siehe Broschüre «Entspannt arbeiten am Mikroskop», [www.suva.ch/84026.d](http://www.suva.ch/84026.d).





# 3 Armauflagen ausrichten

## Ziele

**Stabilisieren der Unterarme und Hände**

**Handgelenke gerade**

**Schultern und Ellbogengelenke möglichst locker**

## Vorgehen

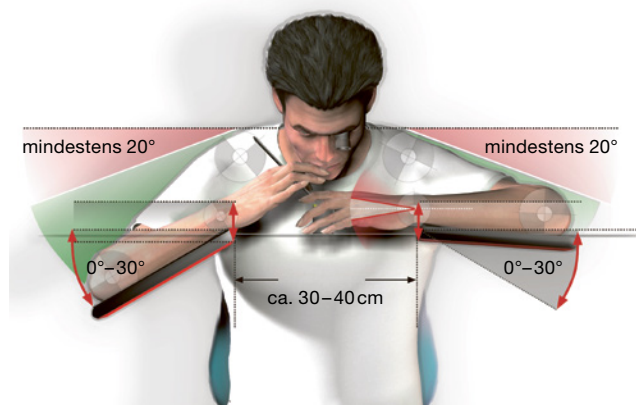
Einstellung für linken und rechten Arm unabhängig voneinander vornehmen.

1. Angenehme Haltung für typische Tätigkeit einnehmen (mit Werkstück und Werkzeug in den Händen).
2. Höhe der Armauflage anpassen.
3. Neigung der Armauflage so einstellen, dass das Handgelenk eine neutrale Stellung einnimmt (nicht abgewinkelt). Der Ellenbogen liegt etwa auf Brusthöhe.
4. Winkel der Armauflage so einstellen, dass der Ellbogenwinkel so offen wie möglich bleibt (Arbeiten direkt vor der Brust vermeiden).

Die Schultern müssen sich links und rechts auf gleicher Höhe befinden.

Gute Arm- oder Handauflagen sind links und rechts unabhängig voneinander in Höhe und Aufwinklung einstellbar. Die Auflagen sind mindestens 100cm<sup>2</sup> groß, flach, gepolstert und mit einem hautfreundlichen, gleit hemmenden Obermaterial überzogen.

**Wir wünschen Ihnen eine beschwerdefreie Arbeit!**



## Das Modell Suva Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Suva-Rats aus Vertreterinnen und Vertretern von Arbeitgeberverbänden, Arbeitnehmerverbänden und des Bundes ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend, sie erhält keine öffentlichen Gelder.

### Suva

Postfach, 6002 Luzern

### Auskünfte

Bereich Chemie, Physik und Ergonomie  
Tel. 058 411 12 12  
kundendienst@suva.ch

### Bestellungen

[www.suva.ch/44090.d](http://www.suva.ch/44090.d)

### Titel

Präzisionsarbeit  
Wie stelle ich den Arbeitsplatz richtig ein?

Gedruckt in der Schweiz  
Abdruck – ausser für kommerzielle  
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.  
Erstausgabe: Mai 2011  
Überarbeitete Ausgabe: Juli 2011

### Publikationsnummer

44090.d

