

Warum ein Monitorarm eine gute Ergänzung zu einem ergonomischen Arbeitsplatz ist

Ein ergonomischer Arbeitsplatz fördert den Komfort
und die Produktivität der Bildschirmarbeitskräfte





Ein ergonomischer Arbeitsplatz fördert den Komfort und die Produktivität der Bildschirmarbeitskräfte. Mit ein paar kleinen Anpassungen lässt sich ganz einfach der ideale Arbeitsplatz kreieren. Monitorarme sorgen für mehr Platz an Ihrem Arbeitsplatz und verbessern die Arbeitshaltung. Außerdem lassen sich Höhe und Abstand bei einem Monitorarm problemlos einstellen. Obendrein arbeiten immer mehr Menschen mit mehreren Monitoren, und nichts ist einfacher als die Bildschirme mit nur einem Monitorarm auf gleiche Höhe einzustellen.

Die Verwendung eines Monitorarms ist unverzichtbar

Ob Sie jetzt einen festen Arbeitsplatz haben oder öfter wechseln, ein guter Arbeitsplatz, an dem Sie mit einer gesunden Arbeitshaltung ohne körperliche und mentale Beschwerden arbeiten können, ist eine Voraussetzung. Aber wie trägt ein Monitorarm hierzu bei?

1. Ein wichtiger Grund für die Verwendung eines Monitorarms ist, dass Sie so den richtigen Augenabstand bestimmen können. Mit dem richtigen Monitorarm können Sie die Höhe, Tiefe und den Winkel Ihres Monitors so einstellen, dass Sie am bequemsten arbeiten können und somit auch mit den wenigsten Beschwerden.



Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen 10-15% mehr Produktivität, 33% weniger Fehler bei der Verwendung von zwei oder drei Bildschirmen. ¹

Der Abstand zum Bildschirm muss mindestens 60 cm betragen (eine Armlänge), ist aber vorzugsweise noch größer. Der komplette Monitor muss sich in einem Bereich von 10-20° unter Augenhöhe befinden. Bei dieser Monitorhöhe können sich die Augen besser anpassen ² und konvergieren ³, und die allgemeine Belastung der Augen nimmt ab ⁴. Und auch nicht ganz unwichtig: Die Produktivität steigt gleichzeitig um etwa 10 % ⁵ (Sommerich et al., 1998).

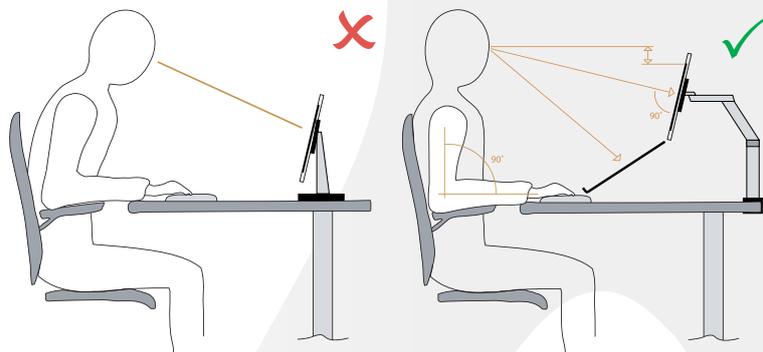


2. Ein Monitorarm sorgt für Flexibilität. Ihre Kollegen können leichter bei Ihnen mit draufschauen. Wenn Licht darauf scheint, drehen Sie Ihren Bildschirm ein bisschen, was den Arbeitskomfort steigert. Aber mit manchen Armen können Sie Ihren Monitor auch vertikal platzieren.
3. Ein Monitorarm sorgt für einen aufgeräumteren Arbeitsplatz. Da Ihr Monitor nicht auf Ihrem Schreibtisch steht, sondern darüber schwebt, haben Sie mehr Platz. Und ein aufgeräumter Schreibtisch scheint sich positiv auf die Konzentration auszuwirken und reduziert Stress.

Wie stelle ich meinen Monitor auf die richtige Höhe ein?

Regelmäßig beobachten wir in Büros, dass die Menschen zwar einen Monitorarm haben, ihn aber nicht auf die richtige Art benutzen. Worauf müssen Sie beim Einstellen eines Monitorarms auf die für die Augen richtige Höhe und Entfernung achten?

1. Die Höhe des Bildschirms muss so eingestellt sein, dass der Sehwinkel sich $10-20^\circ$ unterhalb der Augenhöhe befindet.
2. Der Abstand zum Bildschirm muss mindestens 60 cm betragen (eine Armlänge);

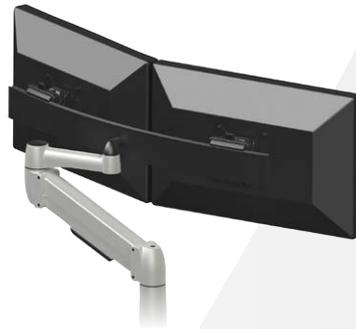




Welcher Arm passt am besten zu mir?

Okay, Sie sind davon überzeugt, dass ein Monitorarm eine gute Ergänzung zu Ihrem ergonomischen Arbeitsplatz ist. Aber dann müssen Sie eine Entscheidung treffen: Welcher Arm eignet sich am besten für Sie? Und worauf müssen Sie bei der Anschaffung eines Monitorarms achten?

1. **Flexibel & solide:** Ein guter Monitorarm ist stark und flexibel, sodass Sie den Arm in jede gewünschte Position bringen können.
2. **Einstellbar:** Viele unserer Monitorarme lassen sich stufenlos verstellen. Das bedeutet, dass sich im Arm eine Gasfeder befindet, wodurch er sich leicht auf jede gewünschte Höhe einstellen lässt.
3. **360 Grad:** Wenn Sie Ihren Arm auch in die vertikale Position drehen können wollen, können Sie das mit den Smart-Office-Armen.
4. **Ein oder mehrere Monitore:** Bei der Anschaffung eines Arms sollten Sie sich überlegen, ob Sie einen Arm für einen, zwei oder noch mehr Monitore benötigen. Sie haben dann oft die Option, sich einen Dual Arm oder einen Beam zuzulegen. Der Vorteil des Beam ist, dass beide Arme an einem Fuß befestigt sind, wodurch sich die Bildschirme immer auf derselben Höhe befinden. Bei einem Dual müssen Sie jeden Monitor einzeln auf die richtige Höhe einstellen.





5. **Gewicht:** Wie viel Gewicht muss Ihr Monitorarm tragen können? Je größer Ihr Monitor, desto schwerer ist er. In den Spezifikationen für unsere Arme wird immer die maximale Tragkraft angegeben.
6. **Befestigung:** Je einfacher die Befestigung, desto flexibler ist der Arm. All unsere Arme lassen sich mit Klemme und Bolzen am Tisch befestigen.
7. **Aufgeräumter Schreibtisch:** Wie wir bereits geschrieben haben, sorgt ein aufgeräumter Schreibtisch für eine bessere Konzentration. Deshalb sollten sich auch die Monitorkabel ordentlich verstecken lassen. Verschiedene Arme verfügen über einen Raum im Arm, in dem die Monitorkabel untergebracht werden können.



SmartOffice Single

8. **Design:** Und das Auge will auch was davon haben. Deshalb ein modernes, strenges & kompaktes Design. In verschiedenen Ausführungen, die zu jeder Büroumgebung passen.

Über BakkerElkhuizen

Kontaktdaten

BakkerElkhuizen
Eurotec-Ring 15
47445 Moers
Deutschland
Tel.: +49 (0) 2841 6579 010

E-Mail: info@bakkerelkhuizen.com
Website: www.bakkerelkhuizen.de

BakkerElkhuizen entwickelt hochwertige Produkte für gesundes und effektives Arbeiten am Computer. Funktionalität, Ergonomie und Design sind in den Produkten von BakkerElkhuizen perfekt kombiniert.

BakkerElkhuizen berät und unterstützt Unternehmen bei der Einrichtung von Arbeitsplätzen u.a. auf dem Gebiet des ‚Neuen Arbeitens‘ und hat für jede Arbeitsplatzsituation die geeignete Lösung und passende Produkte im Angebot.

BakkerElkhuizen geht dabei von vier Arbeitsplatzkonzepten aus:

- Fester Arbeitsplatz
- Mobiler Arbeitsplatz
- Flexibler Arbeitsplatz
- Heimarbeitsplatz

Ausgangspunkt jedes Konzeptes ist, dass ein Arbeitnehmer an jedem Arbeitsplatz komfortabel, gesund und effizient am Computer arbeiten können muss. Der Mensch steht daher bei BakkerElkhuizen stets im Mittelpunkt – bei der Entwicklung neuer Produkte ebenso wie bei der Durchführung von Studien und bei der Zusammenarbeit mit Lieferanten, Vertriebspartnern und Kunden.

Wollen Sie informiert bleiben?
Melden Sie sich für unsern Newsletter an.
<http://www.bakkerelkhuizen.de/be-newsletter/>

Wünschen Sie eine persönliche Beratung?
Unsere Spezialisten beraten Sie individuell und freibleibend. Schließlich ist jede Person und Organisation einzigartig.

Oder suchen Sie einen Händler für unsere Produkte?
Dann rufen Sie uns doch an (+31 36 5467265) oder senden Sie uns eine kurze E-Mail (info@bakkerelkhuizen.com).
Wir nehmen innerhalb von 24 Stunden Kontakt mit Ihnen auf.

Quelle

- (1) Research Productivity and Multiscreen Computer Displays - Janet Colvin ea, 2004
- (2) Ripple, 1952
- (3) Krimsky, 1948
- (4) Tyrell and Leibowitz, 1990, Tsubota and Nakamori, 1993
- (5) Sommerich et al., 1998