

UNSERE VERANSTALTUNGEN VON SEPTEMBER BIS OKTOBER 2022

- SEMINAR** **Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson – Praxisnahe Ausbildung gemäß § 10 ASchG und § 4 SVP-VO**
Termin 12.–14.9.2022 – jeweils 8.30 bis 17 Uhr in der AK-Bezirksstelle Gmunden
Anmeldeschluss 1.8.2022
- SEMINAR** **„Wer die Sehnsucht kennt“ – Suchtprävention im Betrieb**
Termin 13.9.2022 – 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 2.8.2022
- SEMINAR** **Zauberwort Unterweisung – Ein Schlüssel zu innerbetrieblichem Arbeitnehmerschutz**
Termin 19.9.2022 – 8.30 bis 16.30 Uhr
Anmeldeschluss 8.8.2022
- SEMINAR** **Tabuzone psychische Erkrankung – Orientierungshilfen für Betriebsrat, Sicherheits- und Behindertenvertrauenspersonen**
Termin 27.9.2022 – 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 16.8.2022
- SEMINAR** **Gutes Betriebsklima ist kein Zufall – Beiträge zum gelingenden Miteinander im Betrieb**
Termin 11.10.2022 – 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 30.9.2022
- SEMINAR** **Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson – Praxisnahe Ausbildung gemäß § 10 ASchG und § 4 SVP-VO**
Termin 18.–20.10.2022 – jeweils 8.30 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 6.9.2022
- SEMINAR** **Leistung um jeden Preis? – Herausforderungen der sich wandelnden Arbeitswelt und Selbstoptimierung**
Termin 25.10.2022 – 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 13.9.2022
- SEMINAR** **Manchmal ist es einfach zu viel – Stress und Burnout im Betrieb vorbeugen**
Termin 14.–16. 11. 2022 – jeweils 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss 3.10.2022

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter: <https://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/jaegermayrhof.html>

ANMELDUNG

per Post Arbeiterkammer OÖ, AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz
E-Mail kbi-seminar@akoee.at

Veranstaltungsort, wenn nicht anders erwähnt: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Impressum:

Österreichische Post AG, MZ 02Z033937 M
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Nummer 24/2022, AK-DVR 0077747, Retouren an Postfach 555, 1008 Wien
Medieninhaberin, Herausgeberin und Redaktion: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz, Telefon: +43 (0)50 6906-0
Hersteller: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: siehe <https://ooe.arbeiterkammer.at/impresum.html>
ooe.arbeiterkammer.at

Technik und Digitalisierung tragen einerseits zu körperlicher Entlastung bei, andererseits fesselt der Fortschritt viele Beschäftigte zunehmend an den Bürostuhl. Was auf den ersten Blick bequem wirkt, kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken.

BELASTUNG DURCH SITZENDE TÄTIGKEITEN

„Wir sitzen zu viel!“, hört man regelmäßig von medizinischen Fachleuten. Die Alternative ist mehr Bewegung. Im Privatleben braucht es dafür die entsprechende Motivation. Am Arbeitsplatz genügt der bloße Wille aber meist nicht. Ein Projektbericht muss unbedingt noch fertiggetippt, die stundenlange Fahrt zum Kunden ohne Pause durchgezogen werden.

Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation lassen es oft nicht zu, uns von unseren Sitzplätzen zu erheben. Die mittel- und langfristigen Folgen: schmerzhaftes Verspannen, aber auch schwere Krankheiten. Gibt es Gesetze, die uns vor zu langem Sitzen schützen? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern? Und was können Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen hier beitragen? Die vorliegende Wandzeitung liefert Antworten auf diese Fragen.

TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Zu viel Sitzen und die Folgen

Sitzen ist nicht grundsätzlich schädlich. Bei vielen körperlich anstrengenden Tätigkeiten oder bei permanentem Stehen wird es als Entlastung empfunden und ermöglicht dem Körper die notwendigen Pausen. Allerdings sitzen viele Menschen zu lange und zu viel. Dies beginnt schon im Schulunterricht und setzt sich im Arbeitsleben fort. Der Computer ist in vielen Bereichen zum wichtigsten Werkzeug geworden und „fesselt“ die Beschäftigten praktisch an den Bürostuhl. Doch auch abseits des Schreibtisches wird zu viel gesessen. Etwa im öffentlichen Verkehr, beim Bedienen von Staplern und Baumaschinen oder im Transportgewerbe.

Im Sitzen verbraucht der Körper weniger Energie als in Bewegung. Die Sitzpositionen sind außerdem meist über längere Zeiträume sehr statisch. Mittel- bis langfristig können dabei negative Gesundheitsfolgen entstehen, z.B.:

- ▶ Schmerzen im unteren Rücken
- ▶ Nacken- und Schulterbeschwerden
- ▶ Schwächung unterschiedlicher Muskelgruppen
- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Typ-2 Diabetes

Zudem gibt es bereits Studien, die bestimmte Krebsarten (z.B. Darmkrebs) oder psychische Gesundheitsprobleme mit zu viel Sitzen in Verbindung bringen. Sitzende Tätigkeiten stellen somit eine große Gesundheitsgefahr der modernen Arbeitswelt dar.

Was sagt der Gesetzgeber?

Das österreichische Recht enthält keine Grenzwerte für zu langes Sitzen. Allerdings bestehen allgemeine Schutzziele und Vorgaben, aus denen man Maßnahmen gegen Belastungen aufgrund sitzender Tätigkeiten ableiten kann. Zunächst ist festzuhalten, dass Arbeitgeber für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten verantwortlich sind. Sie haben diesbezüglich sämtliche Kosten zu tragen und müssen bei Maßnahmen den neuesten Stand der Technik (z.B. bei ergonomischer Ausstattung) berücksichtigen (§ 3 ArbeitnehmerInnenschutzgesetz – ASchG).

Grundsätzlich sieht das Gesetz vor, dass für Tätigkeiten, die ganz oder teilweise im Sitzen verrichtet werden können, eine geeignete Sitzgelegenheit zur Verfügung zu stellen ist (§ 61 Abs 5 ASchG). Der Stand der Technik muss hier berücksichtigt werden, um ergonomisches Sitzen zu gewährleisten. Die Bildschirmarbeitsverordnung (§ 5) bietet eine klare Orientierung bezüglich der Anforderungen an einen Arbeitsstuhl:

- ▶ Ergonomisch günstige Körperhaltung muss ermöglicht sein.
- ▶ Bewegungsfreiheit darf nicht eingeschränkt sein.
- ▶ Arbeitsstühle müssen als Drehstühle mit Rollen oder Gleitern ausgeführt sein.
- ▶ Kippsicherheit muss gegeben sein (mind. fünf Auflagepunkte).
- ▶ Sitzhöhe muss verstellbar sein.
- ▶ Rückenlehne muss gute Abstützung bieten und in Höhe und Neigung verstellbar sein.
- ▶ Fußstützen sind bei Bedarf zur Verfügung zu stellen.



Für Sozialeinrichtungen wie Pausen- oder Aufenthaltsräume bestehen klare Vorgaben. Hier müssen Sitzgelegenheiten mit Rückenlehne in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehen. Bestehen aufgrund der geringen Betriebsgröße keine derartigen Räume, müssen Sitzgelegenheiten mit Rückenlehne an sonstigen geeigneten Plätzen zur Verfügung stehen.

Der Gesetzgeber hat klare Regelungen zum Sitzen am Arbeitsplatz getroffen und dabei die Wichtigkeit der Ergonomie betont. Die rechtlichen Vorgaben gestatten auch die Gestaltung von Steharbeitsplätzen bzw. Arbeitsplätzen, die regelmäßige Haltungs- und Positionswechsel ermöglichen.

Mutterschutz

Für Schwangere und stillende Mütter hat der Gesetzgeber besondere Regelungen geschaffen. Der Arbeitgeber muss im Rahmen der Mutterschutzevaluierung ermitteln und sicherstellen, dass Bewegungen und Körperhaltungen, die besonders belastend sind, vermieden werden. Bei sitzenden Tätigkeiten müssen jederzeit Unterbrechungen möglich sein. Umgekehrt dürfen auch Arbeiten im Stehen nur verrichtet werden, wenn jederzeit eine Sitzgelegenheit zum Ausruhen genutzt werden kann. Die Beschäftigung auf Beförderungsmitteln wie Staplern oder Kraftfahrzeugen ist aufgrund der Vibrationen generell untersagt (§ 4 Abs 2 Z 2, 8 und 10 Mutterschutzgesetz).

Vibrationen

Vibrationen sind eine zusätzliche Gefahr bei sitzenden Tätigkeiten. Im Gesetz ist ein Auslösewert für Ganzkörper-Vibrationen festgelegt (0,5 Meter pro Quadratsekunde, bezogen auf einen achtstündigen Arbeitstag). Dieser Wert sollte immer möglichst unterschritten werden. Gelingt dies nicht, müssen vom Arbeitgeber bauliche, technische und/oder organisatorische Maßnahmen ergriffen werden, um eine Unterschreitung herbeizuführen. Etwa durch Zusatzausrüstung (vibrationsdämpfende Sitze), Änderung bzw. Erneuerung von Fahrzeugen und Maschinen oder verkürzte Expositionsdauer.



Mitgestaltung guter Arbeitsbedingungen

Arbeitgeber haben die gesetzliche Verpflichtung, im Rahmen einer Arbeitsplatzevaluierung (§ 4 ASchG) sämtliche Gefährdungen für Sicherheit und Gesundheit zu ermitteln, zu beurteilen und entsprechende Maßnahmen festzulegen. Das gilt auch für sitzenden Tätigkeiten – egal ob im Büro, auf dem Stapler, einer Baumaschine oder einem sonstigen Fahrzeug. Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen sind bei solchen Evaluierungsprozessen einzubeziehen und können sich so an der Gestaltung der Arbeitsplätze und der Arbeitsorganisation beteiligen.

Maßnahmen

Selbst ein ausgiebiges Fitnessprogramm nach Dienstschluss kann die Belastungen durch ständiges Sitzen nicht voll ausgleichen. Betriebliche Sport- und Bewegungsangebote sind zwar grundsätzlich zu begrüßen, reichen jedoch meist nicht aus, wenn sie nur gelegentlich oder an Randzeiten stattfinden. Positionswechsel, Bewegung, Dynamik und eventuell sogar gelegentliche Fitnessübungen müssen im Arbeitsalltag Platz finden. Der Kreislauf aus statischer Körperhaltung und Bewegungsmangel wird so aufgebrochen.

Arbeitsumgebung und -mittel müssen einen dynamischen Arbeitsalltag unterstützen. Höhenverstellbare Tische im Büro ermöglichen regelmäßigen Positionswechsel zwischen Sitzen und Stehen. Auch Telefonate können meist im Stehen geführt werden. Kurze Besprechungen kann man im Gehen abhalten. Die Arbeitsmenge muss so bemessen sein, dass ein gelegentliches Entfernen vom Arbeitsplatz möglich ist. Das Stiegenhaus zu nutzen, und nicht den Lift, ist ein Mini-Fitnessprogramm, das man regelmäßig einbauen kann.

Natürlich gibt es auch Arbeitsplätze, bei denen das Aufstehen zwischendurch schwer möglich ist (z.B. Kranführer/-in, Reisebuslenker/-in). Hier sollten dann Pausen oder Tätigkeitswechsel sehr gut geplant und darauf geachtet werden, dass die Arbeitstage nicht zu lang sind. Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen können diese und zahlreiche weitere Maßnahmen beim Arbeitgeber vorschlagen und einfordern, damit die Arbeit im Sitzen nicht krank macht.



Achtung! Die Vorgaben zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und die Pflicht zur Arbeitsplatzevaluierung gelten auch für das Home-Office. Eine gesetzliche Verpflichtung des Arbeitgebers passende Büromöbel anzuschaffen, besteht allerdings nicht. In der Evaluierung oder im Rahmen einer Betriebsvereinbarung kann jedoch festgelegt werden, dass eine ergonomische Büroeinrichtung bei Bedarf zur Verfügung gestellt wird.

NOCH FRAGEN?

Wenn Sie Fragen dazu haben oder eine Beratung wünschen, nehmen Sie bitte mit der AK Oberösterreich Kontakt auf:

Arbeiterkammer Oberösterreich
Abteilung Arbeitsbedingungen
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz.



+43 (0)50 6906-2317

E-Mail: arbeitsbedingungen@akooe.at
ooe.arbeiterkammer.at

Auch wegen zusätzlicher Exemplare dieser Wandzeitung oder allgemeiner Informationen zum Arbeitnehmerschutz wenden Sie sich bitte an die AK Oberösterreich!

BELASTUNG DURCH SITZENDE TÄTIGKEITEN



Positionswechsel, Bewegungspausen und dynamisches Sitzen bringen Entlastung.



Ergonomisch gestaltete Bildschirm-Arbeitsplätze schützen die Gesundheit.



Höhenverstellbare Tische ermöglichen das Arbeiten im Stehen.



Weitere Informationen zur **Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz** finden Sie, wenn Sie diesen QR-Code scannen.

AK
Oberösterreich