

Beratungsangebot zur Bildschirmarbeit und Büroarbeitsplätzen

Die Mehrzahl der Arbeitsplätze an der Universität Trier sind Büro- und oft zugleich Bildschirmarbeitsplätze. Obwohl Büroarbeit auf den ersten Blick nicht gefährlich erscheint, können gesundheitlichen Probleme bei der Bildschirmarbeit auftreten. Diese Probleme, die hauptsächlich den Stütz- und Bewegungsapparat sowie die Augen betreffen, sind vor allem auf eine falsche Sitzhaltung und Aufstellung sowie Handhabung der Arbeitsmittel zurückzuführen.

Daher ist eine richtige Sitzhaltung und eine korrekte Aufstellung und Anordnung des Büro- und Bildschirmarbeitsplatzes wichtig, um diese genannten gesundheitlichen Probleme zu vermeiden.

Die Universität möchte ihre Beschäftigten dabei unterstützen und bittet alle Mitarbeiter*innen folgende Hilfen an:

Schritt 1: Checkliste zur Eigenbetrachtung

Erster Schritt sollte immer eine kritische eigene Betrachtung des Arbeitsplatzes sein. Die Universität hat hierzu auf der Seite <https://www.uni-trier.de/index.php?id=51372> einige Hilfsmittel und Checklisten bereitgestellt, an denen man sich orientieren kann.

Probieren Sie einfach Änderungen am Arbeitsplatz aus und spüren sie im wahrsten Sinne des Wortes, ob sich Verbesserungen ergeben.

Schritt 2: Beratung durch die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die/den Betriebsarzt/ärztin

Sollte der Schritt 1 nicht zu einem Erfolg führen oder dort Unklarheiten auftreten, so können Sie in einem weiteren Schritt die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die/den Betriebsarzt/-ärztin um eine Beratung bitten. Diese helfen Ihnen gerne bei individuellen Lösungen vor Ort, wenn Sie selbst nicht mehr weiterkommen oder sich unsicher sind. Dies kann z.B. sein:

- eine Beratung mit konkreten Tipps (z.B. Bildschirmabstand verändern), die sofort umgesetzt werden können,
- oder dass der Austausch von ungeeignetem Mobiliar empfohlen wird,
- oder ob medizinisch weitergehende Maßnahmen empfohlen werden müssen.

Für Rückfragen stehen Ihnen die genannten Akteure gerne zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Seite der zentralen Beauftragten.

Trier, Januar 2022

