**5 Tipps für einen gesunden Industriearbeitsplatz:**

**Darauf kommt es an**

Rückenschmerzen gehören für viele Menschen zum Alltag dazu. Laut der Studie "Digital, dynamisch, dauergestresst? Arbeiten 2020" der pronova BKK, bleibt nur jeder achte deutsche Arbeitnehmer von Rückenbeschwerden verschont. Besonders bei körperlich herausfordernden Arbeiten in der Industrie ist die körperliche Belastung hoch. Mit AGR-zertifizierten Konzepten lässt sich der Arbeitsplatz jedoch so gestalten, dass der Rücken geschont und Schmerzen vorgebeugt wird, erklärt die Aktion Gesunder Rücken.

**1.) Arbeitsplatzmatten: Von Grund auf rückenfreundlich**

Ein ergonomischer Arbeitsplatz beginnt schon auf Bodenhöhe. Hier können ergonomische Arbeitsplatzmatten durch ihre spezielle Beschaffenheit Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, sowie die Wirbelsäule entlasten. Außerdem regt ein elastischer Bodenbelag mit besonderer Oberflächenstruktur die Durchblutung in den Beinen an. Dadurch wird die Muskelarbeit im Körper aktiviert und es kommt seltener zu Ermüdungserscheinungen, Verspannungen oder gar geschwollenen Beinen. Wichtig: Die Matten müssen einen sicheren Stand gewährleisten und robust sowie rutschfest sein.

**2.) Werkzeug: Weniger Kraft und mehr Ergonomie**

Am Industriearbeitsplatz sind besonders die Hände stark gefordert und häufig über das gesunde Maß hinaus beansprucht. Um Muskeln und Sehnen von Hand, Armen und Schultern bestmöglich zu schützen, sind ergonomische Werkzeuge mit speziellen Griffkonzepten eine echte Unterstützung. Da sie eine angenehme Handhabung ermöglichen, ist ihr großer Vorteil, dass ein geringerer Kraftaufwand als bei üblichen Werkzeugen nötig ist. So wird schonendes, ermüdungsfreies und auch schnelleres Arbeiten möglich.

**3.) Arbeitsstühle: Dynamisch und flexibel sitzen**

Am Industriearbeitsplatz eignen sich am besten Stuhllösungen, die eine dynamisch wechselnde Sitz- und Arbeitshaltung ermöglichen und den Rücken bestmöglich stützen. Dafür ist es unter anderem hilfreich, wenn der Stuhl über eine Rückenlehne verfügt, bei der sich der Rückenlehnen-Andruck automatisch einstellt. Das erspart zum Beispiel im Schichtbetrieb die Anpassung. An Steharbeitsplätzen sollten zudem entsprechende Steh-Sitze, die für eine Aufrichtung der Wirbelsäule sorgen und die Beine entlasten, vorhanden sein. So können Ermüdungserscheinungen vorgebeugt werden und die Konzentration bleibt länger erhalten.

**4.) Arbeitstischsysteme: Alles in Reichweite**

Neben Arbeitsplatzmatte, Werkzeug und einer ergonomischen Sitzmöglichkeit kommt dem Arbeitsplatz selbst eine wichtige Rolle zu. Der Tisch oder besser gesagt das Arbeitstischsystem muss dem Nutzer eine flexible Nutzung im Stehen und Sitzen ermöglichen und fördert so die notwendigen Haltungswechsel – idealerweise durch eine elektrische Höhenverstellung. Module zur Werkzeug- wie zur Materialbereitstellung sorgen außerdem dafür, dass sich alle notwendigen Utensilien in Griffweite befinden. Das steigert die Produktivität und sorgt für einen flüssigen Materialtransport.

**5.) Beleuchtung: Spot an für den Rücken**

Oft wird vergessen, wie wichtig die Beleuchtung am Arbeitsplatz ist. Nur wenn das Tätigkeitsfeld optimal ausgeleuchtet ist, müssen sich die Mitarbeiter nicht verrenken um gut sehen zu können. Dadurch werden belastende Fehlhaltungen und in der Folge Rückenschmerzen vermieden. Sogar die Sehkraft kann durch einen optimal ausgeleuchteten Arbeitsplatz erhalten bleiben. Am besten achtet man auf blendreduzierte Leuchten, die eine optimale Beleuchtungsstärke ermöglichen und für flicker- und flimmerfreies Licht sorgen.

Weitere Informationen rund um einen rückenfreundlichen Industriearbeitsplatz gibt es unter [www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz](http://www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz).

Die Firma Continental aus Karben wurde als erstes Unternehmen im Juni 2020 als Gesundheitsförderndes Unternehmen ausgezeichnet. Diese besondere Auszeichnung vergibt die Aktion Gesunder Rücken e. V. nur an Arbeitgeber, die nachweislich AGR-zertifizierte Komponenten oder Konzepte am Arbeitsplatz einsetzen und so die Gesundheit ihrer Mitarbeiter im Besonderen fördern. Ob Büro- oder Industrieunternehmen, Handwerksbetriebe oder andere Unternehmen – Arbeitgeber, die diesem positiven Beispiel folgen möchten, können sich jederzeit bei der AGR bewerben.

**Über die AGR**

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels "Geprüft & empfohlen", mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de/).