

# Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: So steigern Sie die Produktivität im Lager und Büro

PR

9. November 2024



*In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit dem Thema Ergonomie am Arbeitsplatz und der Frage: Warum ist sie so wichtig? Antworten finden wir, indem wir zunächst die Grundprinzipien der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung aufzeigen, auf die Details wie z.B. die Tischhöhe eingehen und schauen, wie man den Arbeitsplatz im Lager anpasst. Doch die Ergonomie hat mehr zu bieten, wie etwa die Verwendung der korrekten Beleuchtung oder die Wahl des richtigen Lichts für die Förderung der Produktivität. Daneben spielt auch die Raumorganisation eine große Rolle. Deshalb klären wir im nächsten Absatz, wie man Werkzeuge und Dokumente sinnvoll anordnet und geben zum Schluss ein paar konkrete Tipps zur Ergonomie im Lager, indem wir praktische Lösungen für stehende und sitzende Tätigkeiten vorstellen.*

# Ergonomie am Arbeitsplatz: Warum ist sie so wichtig?

Die Ergonomie stellt den Mitarbeiter in das Zentrum der Überlegungen. Es geht also darum, den Arbeitsplatz aus der Perspektive des Mitarbeiters so zu gestalten, dass er möglichst arbeitskraftherhaltend und zugleich effizient gestaltet ist. Eine ergonomische Lagergestaltung kommt also sowohl dem Mitarbeiter als auch dem Unternehmen gleichermaßen zugute.

## Grundprinzipien der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Wir haben für Sie beispielhaft einige der wichtigsten Grundprinzipien eines ergonomischen Arbeitsplatzes zusammengestellt.

- **Richtige Sitzposition** Die korrekte Sitzposition entlastet Rücken wie Nacken und fördert die Konzentration.
- **Verstellbare Arbeitsflächen** Eine an die körperlichen Gegebenheiten angepasste Arbeitshöhe verhindert Muskelverspannungen und sorgt für ein komfortableres Arbeitsempfinden.
- **Angepasste Beleuchtung** Optimierte Lichtverhältnisse reduzieren die Belastung der Augen und sorgen gleichzeitig für bessere Arbeitsergebnisse durch bessere Sichtbarkeit.
- **Werkzeuge griffbereit angeordnet** Ein den Bedürfnissen entsprechend sortierter Arbeitsbereich mit möglichst kurzen Wegen spart Zeit und erhöht die Produktivität am Arbeitsplatz.

- **Regelmäßige Pausen** Kurze und häufige Pausen reduzieren die Ermüdung und steigern die Konzentration.
- **Bewegung fördern** Eine dynamische Arbeitsumgebung mit unterschiedlichen Bewegungsmustern verhindert eine einseitige Belastung des Körpers und die entsprechenden Folgeschäden beziehungsweise -krankheiten.

## **Die Bedeutung der Tischhöhe: Wie man den Arbeitsplatz im Lager anpasst**

Eine auf die individuellen Bedürfnisse des Mitarbeiters in Anlehnung an die durchzuführende Tätigkeit einstellbare Höhe der Arbeitsfläche kann Muskel- und Gelenkbelastungen deutlich reduzieren. Dies kann beispielsweise auch im Bereich der Kommissionierung oder der Verbringung von Waren eine Rolle spielen und den Einsatz von Lagergabelstaplern von [lagerundwerkstatt.de](https://www.lagerundwerkstatt.de) oder Hubtischen (<https://www.lagerundwerkstatt.de/k72,lager-hubtische.html>) notwendig machen, um die Mitarbeiter zu entlasten und die Produktivität zu erhöhen.

## **Raumorganisation: Wie man Werkzeuge und Dokumente sinnvoll anordnet**

Die Raumorganisation von Werkzeugen und Dokumenten ist von zentraler Bedeutung, wenn es um die Produktivität und die Vermeidung langfristiger Krankheiten geht. Eine an die Arbeiten eines bestimmten Arbeitsplatzes angepasste Sortierung und Ausstattung entlastet die Mitarbeiter, beschleunigt die Arbeitsprozesse und sorgt so für mehr Effizienz und in letzter Konsequenz geringere Arbeitskosten und mehr Umsatz. Unterstützend können zudem farbliche Markierungen zum Einsatz kommen, die bestimmte Dinge schneller erkennbar machen.

# Ergonomie im Lager: Praktische Lösungen für stehende und sitzende Tätigkeiten

Oft sind es ganz einfache Lösungen mit großen Effekten, die einen Arbeitsplatz besser machen. Ergonomische Anti-Ermüdungsmatten reduzieren beispielsweise die Belastung bei stehenden Tätigkeiten, Sitze mit Rückenlehne verhindern Rückenschmerzen und ergonomische Sitzkissen sorgen für eine gesunde Sitzhaltung. Darüber hinaus gibt es viele weitere Möglichkeiten, einen Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten.