Umgebungsfaktoren am Arbeitsplatz – Worauf du achten kannst

Umgebungsfaktoren wirken sich zum einen auf das Wohlbefinden aus, zum anderen haben sie einen Einfluss auf die Gesundheit. Neben der Arbeitsplatzgestaltung solltest du in deinem Büro unter anderem auch auf das Raumklima sowie den Lärmpegel achten. Dadurch kannst du deine Leistungsfähigkeit steigern und deine Konzentration während der Online-Lehre aufrechterhalten.

Raumklima

Bei geringer körperlicher Belastung ist eine Raumtemperatur zwischen 19 °C und 25 °C ideal – also auch, wenn du Tätigkeiten am Schreibtisch durchführst. Vergiss außerdem nicht, dein Arbeitszimmer gut durchzulüften. Das ist wichtig für die Luftzirkulation und den Sauerstoffaustausch, was sich wiederum positiv auf deine Konzentration auswirkt. Beispielsweise könntest du das Fenster während den Pausen öffnen und dabei zugleich die Chance ergreifen, dich zwischen den teils langen Sitzphasen kurz zu bewegen. Eine andauernde unangenehme Zugluft solltest du allerdings vermeiden. Bezüglich der Luftfeuchtigkeit kannst du darauf achten, dass diese nicht zu hoch ist, denn so kannst du eine Schimmelbildung im Zimmer verhindern. Auch eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit im Raum solltest du vermeiden, da dadurch die Staubbelastung erhöht wird. Bestenfalls liegt die Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 70%. Zusätzlich kannst du mit Grünpflanzen das Raumklima verbessern.

Lärm

Der Lärmpegel am Arbeitsplatz soll in etwa 65 Dezibel nicht überschreiten. Zum Vergleich: Die Lautstärke eines Kühlschrankes beträgt ungefähr 50 Dezibel. Ein normales Gespräch ist mit 55 Dezibel und das Klingeln eines Telefons mit 80 Dezibel vergleichbar. Damit du deine Arbeit am Computer nun ungestört erledigen kannst, ist es möglich, mithilfe von einfachen Tricks, die Lautstärke in deinem Arbeitszimmer abzudämpfen. Dazu kannst du zusätzlich Vorhänge aufhängen, Teppiche oder Pölster im Raum platzieren. Weiters können Bilder oder schalldichte Pinnwände angebracht werden.

Im nächsten Beitrag der Kategorie „Online-Arbeitsplatz-Optimierung" werden wir näher auf die Wirkung von Licht und Farbe eingehen.

Quellen & weitere Information

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2015). Ergonomie. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544627&version=1520427261

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2018). Bildschirmarbeitsplätze. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628

Foto

Copyright: Brina Blum, Unsplash