



# Ergonomisches Arbeiten in Schulen

Arbeitsmedizinisches Institut  
für Schulen (AMIS-Bayern)

# Warum ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?

## Was ist Ergonomie?

Ergonomie ist für ein sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten bedeutsam. Im schulischen Alltag betrifft das beispielsweise sowohl das Unterrichten im Klassenzimmer, als auch die Vor- und Nachbereitungstätigkeiten am Arbeitstisch.

Ergonomie beschäftigt sich mit der Arbeitsumgebung, den Arbeitsmitteln sowie den Arbeitsabläufen. Dazu gehören auch Bewegungen und Körperhaltungen im Arbeitsalltag, die zur Ausübung der Arbeitstätigkeit erforderlich sind.

Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes ist im Arbeitsschutzgesetz verankert.

## Welche Vorteile bietet eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?

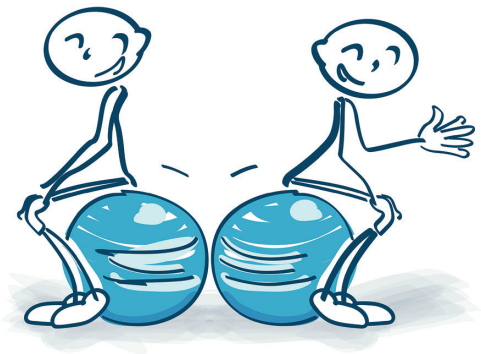
- Verringerung gesundheitlicher Belastungen
- Erhöhung des Wohlbefindens bei der Arbeit
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Verbesserung der Arbeitsleistung
- Rückgang von Krankheitstagen



# Unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote

## Zur Unterstützung bieten wir Ihnen:

- Beratung und Informationsvermittlung
- Checkliste „Arbeitsplatzergonomie“ für Schulleitungen zur Gestaltung der Arbeitsbedingungen
- Selbstcheck „Gesund und sicher Arbeiten“ für das schulische Personal zur Anwendung im eigenen Arbeitsbereich
- Schulbegehungen
- Videosprechstunden
- Schulungen in Präsenz oder digital



## Weiterführende Informationen

Die Checklisten senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage ([www.amis-bayern.de](http://www.amis-bayern.de)).

# Unsere Checklisten als Handlungshilfen

## Checkliste „Arbeitsplatzergonomie“

Mit der Checkliste können Arbeitsplätze ergonomisch beurteilt, gestaltet und geplant werden. Inhalte sind zum Beispiel:

- Raum- und Umgebungsfaktoren (z. B. Raumgrößen und -flächen, Lichtverhältnisse)
- Ergonomische Anforderungen an Büromöbel, Monitore, Eingabegeräte

Fragen der Checkliste lauten beispielsweise:

- Tritt in den Arbeits-/Unterrichtsräumen störende Zugluft auf?
- Ist die Temperatur in den Arbeits-/Unterrichtsräumen gesundheitlich zuträglich?  
Bei Büros, büroähnlichen Arbeitsbereichen oder Unterrichtsräumen muss die Temperatur min. 20 °C betragen.

## Selbstcheck „Gesund und sicher Arbeiten“

Mit dem Selbstcheck kann der eigene Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet sowie Bewegungen und Haltungen bei der Arbeit gesundheitsförderlich verbessert werden. Inhalte sind zum Beispiel:

- Haltung am Sitz- und Steharbeitsplatz
- Heben und Tragen von Lasten
- Verwendung von Bildschirmgeräten, Maus und Tastatur

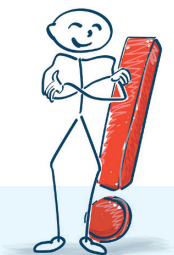
Fragen des Selbstchecks lauten beispielsweise:

- Ist der Oberkörper aufrecht und angelehnt an der Rückenlehne?
- Stehen Sie mit einer aufrechten Körperhaltung an Ihrem Steharbeitsplatz?

# Werden Sie aktiv!

## Erste Gestaltungshinweise für die Arbeit am Bildschirm

- Wechseln Sie häufiger die Körperhaltung, um einseitige Belastungen zu vermeiden. Das gilt insbesondere beim Arbeiten am Bildschirm.
- Stellen Sie die Sitzhöhe Ihres Stuhls am Arbeitstisch so ein, dass alle arm-, bein- und fußbezogenen Winkel nahezu rechtwinklig sind.
- Platzieren Sie den Bildschirm zentral vor Ihnen und etwa eine Armlänge von Ihren Augen entfernt.
- Entlasten Sie regelmäßig Ihre Augen am Bildschirm, indem Sie die Augen kurzzeitig abdecken oder in die Weite blicken.
- Richten Sie wenn möglich Ihren Arbeitsplatz so aus, dass er parallel zum Fenster steht. So können Sie störende Blendungen, Spiegelungen und Reflexionen vermeiden.



### Unsere Kontaktdaten für Anfragen

Telefon: 09131 6808-4401

E-Mail: [amis-bayern@lgl.bayern.de](mailto:amis-bayern@lgl.bayern.de)

Internet: [www.amis-bayern.de](http://www.amis-bayern.de)

Alle Angebote des AMIS-Bayern stehen staatlichen Schulen in Bayern kostenfrei zur Verfügung.



<http://www.amis-bayern.de>

# Anschriften AMIS-Bayern

## Zentrum Süd (München)

Arbeitsmedizinisches Institut für  
Schulen (AMIS-Bayern)  
Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Pfarrstraße 3, 80538 München

## Zentrum Nord (Bamberg)

Arbeitsmedizinisches Institut für  
Schulen (AMIS-Bayern)  
Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Frauenplatz 4, 96049 Bamberg



- Herausgeber:** Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
- Internet:** [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)
- E-Mail:** [poststelle@lgl.bayern.de](mailto:poststelle@lgl.bayern.de)
- Telefon:** 09131 6808-0      **Telefax:** 09131 6808-2102
- Bildnachweis:** Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Titelbild: © PantherMedia / Stock Photo Sphotography  
Innenseite links: Checkliste; Innenseite Mitte: Gymnastik-  
bälle; Außenseite links: Ausrufezeichen © PantherMedia /  
pantusc11
- Druck/Online:** Gutenberg Druck + Medien GmbH, Uttenreuth
- Stand:** September 2022
- © LGL, alle Rechte vorbehalten, gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie, wenn möglich, mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.