

Auf und ab

10 Kriterien für Ihren Schreibtisch

Wer Büroarbeit abwechselnd im Sitzen und Stehen erledigt, tut Gutes für Körper, Kreativität und Konzentration. Weil sogenannte Sitz-Steh-Tische diesen Wechsel optimal unterstützen, müssen sie erste Wahl bei der Neuanschaffung eines Schreibtisches sein. Worauf Sie beim Kauf achten sollten.

- 1. Höhenverstellbereich:** Die europäische Norm für Bürotische schreibt vor, dass die Höhe der Arbeitsfläche von Sitz-Steh-Tischen mindestens im Bereich von 65 bis 125 cm verstellbar sein muss, weil dann auch Personen mit einer Körpergröße unter 1,60 m oder über 1,80 m die für sie optimale Arbeitshöhe einstellen können.
- 2. Stabilität:** Sitz-Steh-Tische müssen nach dem Anstoßen sehr schnell wieder ruhig stehen. Um Unebenheiten des Bodens auszugleichen, sollten sogenannte Höhenausgleichselemente vorhanden sein.

Die Nutzung moderner Sitz-Steh-Tische fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung.



- 3. Verstellfunktion:** Die Höhenverstellung muss auch bei starker Belastung einfach und zuverlässig bedienbar sein sowie sanft erfolgen. Ideal ist eine Memory-Funktion, die sich die richtige Arbeitshöhe für Sitzen und Stehen merkt.
- 4. Lautstärke:** Ganz geräuschlos funktioniert die Höhenverstellung von Sitz-Steh-Tischen – insbesondere der elektromotorischen – nicht. Sie sollte aber zumindest so leise sein, dass die Kollegen nicht von ihrer Arbeit abgelenkt werden.
- 5. Kollisionsschutz:** Dieser erkennt, wenn die Tischplatte an einen Gegenstand anstößt und stoppt die Bewegung, ehe Beschädigungen auftreten können.
- 6. Kabelführung:** Die Kabel für Strom und Daten dürfen nicht lose vom Tisch herunterhängen. Ihre Führung muss sie vor einem Einfädeln und Durchscheuern schützen. Ideal für Plug&Play sind Steckverbindungen, die in die Schreibtischoberfläche eingelassen wurden.
- 7. Arbeitsfläche:** Sie sollte ausreichend groß sein, um alle Unterlagen unterbringen und gegebenenfalls auch einmal gemeinsam mit einem Kollegen auf den Bildschirm schauen zu können.
- 8. Erweiterbarkeit:** Jeder Bürotisch sollte um zusätzliche Funktionselemente erweiterbar sein, zum Beispiel um einen Sichtschutz, der die Arbeitsfläche von benachbarten Schreibtischen abgrenzt, und um Bildschirmhalterungen oder andere Hilfsmittel. Diese sollten auch nachträglich installierbar sein.
- 9. Nachhaltigkeit:** Bei elektromotorischen Antrieben sollte auf einen stromsparenden Stand-by-Modus geachtet werden. Gute Modelle liegen bei einem Verbrauch von rund 0,1 Watt. Wie nachhaltig ein Produkt ist, hängt auch von der dauerhaften Belastbarkeit der Verstellelemente ab.
- 10. Benutzerinformation:** Zu jedem Schreibtisch gehört ein Manual, das neben den Verstellfunktionen auch erklärt, wie die optimalen Arbeitshöhen ermittelt werden können.

Wo die Anschaffung eines Sitz-Steh-Tisches vorerst nicht möglich ist, sind Tischaufsätze empfehlenswert, die – einfach auf die Tischplatte aufgelegt – schnell eine zusätzliche Arbeitsfläche in Stehhöhe schaffen.

Auch bei der Suche nach dem richtigen Schreibtisch stellt das Zeichen Quality Office eine gute Orientierungshilfe dar. Näheres zum Thema Sitz-Steh-Arbeit bietet die Aktion „Aufstand im Büro“.

> Mehr unter: www.buero-forum.de, www.quality-office.org, www.büro-aufstand.de