

Besserer Gesundheitsschutz bei der Anwendung der E-Akte

Bis zur Einführung der E-AKTE in den Jobcentern war der Job sehr abwechslungsreich und hat den Kolleginnen und Kollegen einiges an Bewegung abverlangt (Gang zum Aktenschrank, zum Kopierer, im Vertretungsfall in andere Büros oder ins Archiv).

Mit Einführung der E-AKTE sind viele dieser Bewegungsabläufe weggefallen oder entbehrlich geworden. Stattdessen verbringen sie nun einen riesigen Teil ihrer Arbeitszeit im Sitzen mit ständigem Blick auf ein oder zwei Monitore.

Die sitzende Tätigkeit an Bildschirmen stresst die Augen und beeinträchtigt deren Durchblutung, sorgt für Verspannungen im Nacken und Schulterbereich und einen Mangel an Bewegung am Arbeitsplatz.

Hiergegen sollten Sie unbedingt etwas tun. Dabei erwarten wir die Unterstützung der Arbeitgeber im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Folgende Maßnahmen werden von Fachleuten empfohlen:

- Nach 50 Minuten Arbeit an den Bildschirmen sollten Sie sich eine Bildschirmpause zugestehen, aber bitte nicht im Sitzen. Um die Augen zu entspannen, schauen Sie aus dem Fenster, also ins Dunkle oder Weite, damit die Sehkraft geschont wird.
- Nutzen Sie nur baugleiche Bildschirme, da eine gleiche Auflösung die Augen weniger stresst.
- Nutzen Sie Augen- und Sehtrainings und Bildschirmtauglichkeitsuntersuchungen, die Ihre Arbeitgeber anbieten müssen.
- Nutzen Sie einen elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch, damit Sie mehrfach am Tag auch im Stehen arbeiten können.
- Nutzen Sie das Angebot einer bewegten Arbeitspause oder Betriebssport, um die am Arbeitsplatz bedingte Einschränkung an Bewegung zu kompensieren. Wenn es so etwas bei Ihnen nicht gibt, sollte es eingefordert werden.
- Statt den/die Kollegen/Kollegin anzurufen, gehen Sie doch einfach mal zu ihm/ihr ins Büro und positionieren Sie den Scanner und Drucker so, dass Sie dafür aufstehen müssen.
- Beantragen Sie eine Vertikalmaus, denn die vermehrte Nutzung der normalen Maus kann Beschwerden verursachen.
- Zu guter Letzt probieren Sie es doch einfach einmal aus, die Treppe statt den Lift zu nehmen, eine Haltestelle vorher als gewohnt auszusteigen oder ab und an das Fahrrad für den Weg zur Arbeit zu nutzen.

Als komba gewerkschaft fordern wir von den Geschäftsführungen der Jobcenter die erforderlichen Maßnahmen voranzutreiben, um die Gesundheit der Anwender der E-AKTE zu erhalten.