

PROTREMOMO 05

Fachmagazin für die professionelle Büroeinrichtung

Funktionierende
Arbeitswelten





Liebe PROTREMO Kunden, sehr geehrte Damen und Herren,

nach wie vor werden viele Büromöbel einfach mal schnell bei einem Discontanbieter ohne umfangreiches Know-how gekauft.

Wir raten dringend von solchen Billigkäufen ohne kompetente Fachberatung ab. Auf den ersten Blick spart man Geld, auf den zweiten Blick werden hohe Kosten verursacht.

Bei der Konzeption und Einrichtung von Büroarbeitsplätzen ist darauf zu achten, dass sowohl die Gestaltung wie auch die Anordnung der einzelnen Elemente zu den Abläufen im Unternehmen passen.

Genau hier setzen wir mit unserer Fachberatung an. Mit „CHECK IT“ haben wir ein System entwickelt, mit dem wir mit wenigen Fragen schnell die Anforderungen an die neuen Büromöbel ermitteln. Anschließend erstellen unsere Innenarchitektinnen eine Büroraumplanung. Überrascht sein werden Sie von unserem Angebot: Durch Direktvertrieb ohne teuren Zwischenhandel bieten wir Ihnen Markenprodukte zu besonders attraktiven Preisen an. Viele davon sind TÜV zertifiziert und bieten eine Top-Qualität mit einer Garantie von bis zu 10 Jahren.

Bei größeren Projekten beraten wir Sie auch gerne direkt vor Ort. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen Besuchstermin.

Wir freuen uns auf Sie!
Mit den besten Grüßen

Holger Herbst
Gründer und CEO der PROTREMO AG



**Büroleuchte Serie
PROlight 1196S**

€ 63,90 zzgl. MwSt.

Vancouver Box
Sofa mit Trennwand
individuell konfigurierbar

€ 699,- zzgl. MwSt.





Bürosessel Dream
ergonomisch gesundes Sitzen
mit Designanspruch
Bezug Bonded Leder

€ 499,- zzgl. MwSt.



NEWS

INHALT

3 NEWS

4/5 Funktionierende
Arbeitswelten

6 Air Seat

7 Lohnende Investition
Ergonomie und Gesund-
heit am Arbeitsplatz

8 TIPPS

WAU!
Ein ergonomischer
Bürodrehstuhl der
Extraklasse.
Erhältlich in verschiedenen
Varianten.

€ 349,- zzgl. MwSt.



Funktionierende Arbeitswelten

Es ist dringend davon abzuraten, ohne Plan und Vorbereitung an den Möbelkauf heranzugehen. Obwohl mittlerweile bei den Billiganbietern und im Mitnahmemöbelbereich auch das eine oder andere schicke Möbelstück zu haben ist, sollte es beim Profikauf vielmehr darum gehen, die Arbeitsplätze so einzurichten, dass Abläufe optimiert werden können und sich so auch die Effizienz der Mitarbeiter steigern lässt.

Ob in einem Büro effizient gearbeitet wird, hängt unter anderem auch von den Faktoren Arbeitsfläche, Stauraum und Arbeitsmittel ab. Daher ist es wichtig, sich hier genau beraten zu lassen. Denn nur der

Experte kann alle wichtigen Faktoren des Käufers sinnvoll kombinieren und analysieren und das richtige Büromöbelprogramm empfehlen. Dabei spielt neben ergonomischen Möbeln die Sichtverbindung nach außen genauso eine große Rolle wie die korrekte Beleuchtung, integrierte Medientechnik und einwandfreie Hardware. Der Schreibtisch ist neben dem Bürostuhl das Wichtigste im Büro. Hier gilt es, unbedingt darauf zu achten, dass die Tischplatte ausreichend groß ist und dass den Mitarbeitern genügend Arbeitsfläche zur Verfügung steht. Dabei bringen integrierte horizontale und vertikale Kabelkanäle Ordnung auf den Tisch. Eine dimmbare Raumausleuchtung und eine Abdunklung der Fenster können gerade bei starker Sonneneinstrahlung von großem Vorteil sein.

Sideboards schaffen ebenfalls Ordnung. Aber hier muss auf die passende Inneneinrichtung geachtet werden, die davon abhängt, wie die Arbeitsabläufe im Unternehmen strukturiert sind. Werden beispielsweise noch viele Aktenordner benötigt, müssen diese auch in die Schränke passen. Eine noch angenehmere Arbeitsatmosphäre kann darüber hinaus mit schicken Büroaccessoires, Bildern, Pflanzen und einer modernen Klimatisierung geschaffen werden. Mit den folgenden Checklisten und mit der richtigen Beratung steht einer perfekten Einrichtung eines neuen Büros nichts mehr im Wege.



Um den Verkäufer sehr schnell über die eigenen Wünsche und Anforderungen informieren zu können, sollte eine möglichst genaue Beschreibung der Ausgangslage vorbereitet werden, die folgende Fragen beantwortet:

- Für wie viele Mitarbeiter wird ein neuer Arbeitsplatz benötigt?
- Welches Budget steht zur Verfügung?
- Wie alt sind die Mitarbeiter, die die Räume nutzen sollen?
- Welche Designrichtung und welche Farben werden bevorzugt?
- Welche Ausführungen kommen infrage? (Holz/Lack)
- Müssen vorhandene Möbel bei der Planung berücksichtigt werden?
- Genaue Maßangaben bereithalten (Grundrisspläne, Fotos usw.)
- Müssen Heizkörper, Türen mit Sondermaßen und sonstige Besonderheiten berücksichtigt werden?

CHECK IT! BY **PROTREMO**

Der durchdachte Arbeitsplatz: eine Zusammenstellung der wichtigsten Tipps und Anforderungen für einen gesunden Büroarbeitsplatz.



Der Bildschirm

Wenn der Kopf ständig zur Seite geneigt werden muss, entstehen Spannungen. Daher muss der Bildschirm direkt vor dem Mitarbeiter platziert werden. Der Monitor darf nicht frontal oder mit dem Rücken zum Fenster aufgestellt werden, sondern wenn möglich seitlich zum Lichteinfall. Zudem ist es wichtig, dass der Bildschirm leicht dreh- und schwenkbar ist. Falls noch ein Röhrenmonitor verwendet wird, sollte er gegen einen flachen LCD-Monitor ausgetauscht werden. Ein LCD-Monitor ist nahezu flimmerfrei und ermöglicht wegen der geringeren Abmessungen den idealen Abstand. Die Größe des Bildschirms muss mindestens 17 Zoll betragen. Für Grafik-Arbeitsplätze sind 21 Zoll ideal.

Tastatur und Co.

Die Tastatur muss getrennt vom Bildschirm aufstellbar und neigbar sein. Vor der Tastatur sollte eine Handauflage mit einer Tiefe von 50 bis 100 Millimetern gewährleistet sein. Die Maus muss der Anatomie der Hand angepasst sein und im besten Falle der Größe der gewölbten Hand entsprechen. Ergonomische Mäuse lassen sich wesentlich besser handhaben als konventionelle Zeigegeräte. Mit Scrollrad ausgestattet, bieten sie zudem verbesserten Komfort beim Durchsuchen langer Dokumente oder Dateilisten.

Der Bürostuhl

Der Stuhl sollte „dynamisches Sitzen“ ermöglichen. Dynamisches Sitzen heißt, die Sitzposition möglichst häufig zu wechseln. Der Bürostuhl muss mit einer Synchronmechanik oder einer ähnlichen Technik ausgestattet sein. Dabei sollte sich die Lehne immer dem Rücken anpassen, um ihn so bestmöglich zu stützen. Wechseln Sie den Bürostuhl wenn möglich gelegentlich gegen einen Sitzhocker aus.

Der Schreibtisch

Die Schreibtischhöhe sollte sich an die Körpergröße anpassen und genügend Beinfreiheit lassen. Die Größe der Arbeitsfläche muss mindestens 160 Zentimeter x 80 Zentimeter betragen. Wird noch mit einem Röhrenmonitor gearbeitet, ist eine Tiefe von 100 Zentimetern erforderlich. Eine matte Tischoberfläche verhindert störende Spiegelungen. Der beste Fall in Sachen Arbeitsplatz ist ein höhenverstellbarer Tisch, denn der ständige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ist sehr gesund für den Körper.

Das Licht

Die richtige Beleuchtung ist ein wichtiger Bestandteil eines ergonomischen Arbeitsplatzes. Geeignete Lampen sind Spiegelrasterleuchten, die gleichzeitig eine Blendung vermeiden sollen. Der Raum sollte gleichmäßig ausgeleuchtet sein, damit nicht ein ständiger Wechsel der Lichtverhältnisse auf Ihre Augen wirkt. Vermeiden Sie es, Schreibtischlampen ohne die Deckenbeleuchtung oder genügend Licht von außen einzuschalten. Um die Blendung durch Sonnenlicht verhindern zu können, sollten geeignete Vorrichtungen am Fenster angebracht sein (zum Beispiel Rollos oder Lamellen).

TITELTHEMA



Ausführliche Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Funktionierende Arbeitswelten“



Air Seat – dreidimensionales Sitzen in einer neuen Dimension

Bewegtes Sitzen ist mehr als ein Trend

Schon seit langem weisen Ergonomie-Experten und Orthopäden darauf hin, dass stundenlanges bewegungsarmes Sitzen Verspannungen, Nackenschmerzen und Rückenprobleme verursachen kann. Zudem sind Bürostühle häufig nicht ausreichend ergonomisch ausgestattet und verleiten zu falschen Sitzhaltungen. Um dem vorzubeugen, sollte man seine Rückenmuskulatur regelmäßig trainieren. Im Büro bedeutet dies, die Sitzposition häufig zu wechseln – vergleichbar dem aktiven Sitzen auf einem Gymnastikball



Bewegtes Sitzen ist mehr als ein Trend

Damit mehr Bewegung ins tägliche Sitzen kommt, gibt es den KÖHL® AIR-SEAT – ein in das Sitzpolster integriertes 2-Kammer-Luftkissen, individuell einstellbar. Der KÖHL® AIR-SEAT fördert mehrdimensionale Mikrobewegungen und trainiert durch häufige Spannungswechsel auch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Das Ausbalancieren des KÖHL® AIR-SEAT durch eine sanfte seitliche Beckenkipfung aktiviert die Muskulatur und optimiert die Haltung. Das System ist so konzipiert, dass es den Nutzer sinnvoll stützt, übermäßigem „Schaukeln“ vorbeugt und somit sicheren Halt in alle Bewegungsrichtungen bietet. Dank des benutzerfreundlichen Komfortventils lässt sich die Druckregulierung des KÖHL® AIR-SEAT per Knopfdruck individuell an das Bewegungsbedürfnis und das Gewicht des Nutzers anpassen.



Lohnende Investition

Konkurrenzdruck, demografische Entwicklung, Arbeitnehmerfluktuation: Mehr denn je sind Unternehmen auf gesunde Mitarbeiter angewiesen, die bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig bleiben. Die Betriebe tun daher gut daran, gesundheitlichen Beschwerden ihrer Beschäftigten vorzubeugen – mithilfe von Programmen und Instrumenten zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

Will sich ein Unternehmen dauerhaft im Wettbewerb behaupten, ist es zwingend auf qualifizierte, engagierte und vor allem gesunde Mitarbeiter angewiesen. Fehlzeiten, die aufgrund von Krankheit der eigenen Mitarbeiter entstehen, sind ein nicht zu unterschätzender Kostenfaktor. Neben Entgeltfortzahlungen und Krankengeld, das von den Arbeitgebern zum Teil mit bezahlt wird, kommen auf die Unternehmen weitere finanzielle Belastungen zu wie Produktionsausfall, Bereitstellung von neuen Personalreserven oder das Organisieren von Zusatzschichten. Es ist davon auszugehen, dass sich dieses Problem in den nächsten Jahren noch verschärfen wird: Die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung und der Rückgang der Geburtenzahlen führt zu einem sinkenden Anteil der Erwerbstätigen, weshalb der Anteil älterer

Beschäftigter in den Betrieben in Zukunft deutlich steigen wird. Die Mehrheit bilden dann Mitarbeiter, die älter als 45 Jahre sind und bis ins Alter am Arbeitsplatz fit bleiben müssen. Gesundheit wird damit zu einem bedeutenden „Produktionsfaktor“. Allerdings gefährden ungünstige Arbeitsbedingungen dieses Gut: Durch gewandelte wirtschaftliche Rahmenbedingungen sind die Anforderungen nicht nur an die Unternehmen, sondern auch an die Mitarbeiter immens gestiegen. War es früher die harte körperliche Arbeit, fordert heute der technische Fortschritt seinen Tribut. Die Folgen: Krankheiten wie etwa des Herz-Kreislauf-Systems oder psychosomatische Erkrankungen. Und die Zahlen sind erdrückend: „In den 15 der Europäischen Gemeinschaft angehörenden Mitgliedstaaten

kosten Stress am Arbeitsplatz und die damit verbundenen psychischen Gesundheitsprobleme im Durchschnitt schätzungsweise zwischen drei und vier Prozent des Bruttoinlandsprodukts jährlich – das heißt rund 265 Milliarden Euro“, gibt die Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin (GPeV) zu bedenken. Experten gehen davon aus, dass arbeitsbedingter Stress in diesen Ländern bei Wirtschaft und Staat jährlich mit einer durch Fehlzeiten und damit zusammenhängende Gesundheitskosten verursachten Belastung von etwa 20 Milliarden Euro zu Buche schlägt. Hinzu komme der Preis von Produktivitätsverlusten, stärkerer Arbeitnehmerfluktuation und Innovationschwäche. Deshalb stehen besonders Unternehmen und deren Mitarbeiter vor der Notwendigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden im Betrieb zu stärken und zu optimieren und nachhaltig in Produktivität zu investieren.



Nur Gewinner: In die Gesundheit und das Wohlbefinden der eigenen Mitarbeiter zu investieren, macht sich für Unternehmen aus mehreren Gründen bezahlt.



Ausführliche Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Lohnende Investition“

kostenloser
Download
unter:
[proremo.com/
pro-ergo-lab](http://proremo.com/pro-ergo-lab)

TIPPS



Stahl-Flügeltürenschrank 100161

920/1950/420 mm
5 Ordnerhöhen
4 Einlegeböden
abschließbar
10 Jahre Garantie
ab € 119,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
ab € 141,61 inkl. MwSt., inkl. Lieferung
montierte Anlieferung!

Bürosessel Dream

DREAM-50000-590-SCHWARZ
Inkl. Armlehnen
Bezug Bonded Leder
€ 449,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 534,31 inkl. MwSt., inkl. Lieferung
5 Jahre Garantie



Drehstuhl XENON Net inkl. Armlehnen

XENON101SFLP59PUEVOEV-9
Synchronmechanik und Vollausrüstung
für ergonomisch gesundes Sitzen
€ 259,- zzgl. MwSt., inkl. Lieferung,
€ 308,21 inkl. MwSt., inkl. Lieferung

[konfigurieren](#)

5 Jahre Garantie

Komplettbüro Büromöbelserie PRO9S

PKB12PRO9.5, Melamin Grau

bestehend aus:

1 Schreibtisch elektromotorisch höhen-
einstellbar 160x80x68-86 cm

1 Rollcontainer mit Schubladen

1 Schiebetürenschrank 2 Ordnerhöhen

€ 1.116,- zuzüglich MwSt.,
inkl. Lieferung,

€ 1.328,04 inkl. MwSt.,
inkl. Lieferung

5 Jahre Garantie



Das PLUS

Lesen Sie auch unsere Broschüren „Ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz“ und „Wegweiser zum gesunden Sitzen“.

kostenloser
Download
unter:
[protremo.com/
pro-ergo-lab](http://protremo.com/pro-ergo-lab)



VORSCHAU

Im nächsten Heft lesen Sie alles zum Thema
**Zuviel Sitzen schadet der Gesundheit –
Was nun?**

IMPRESSUM

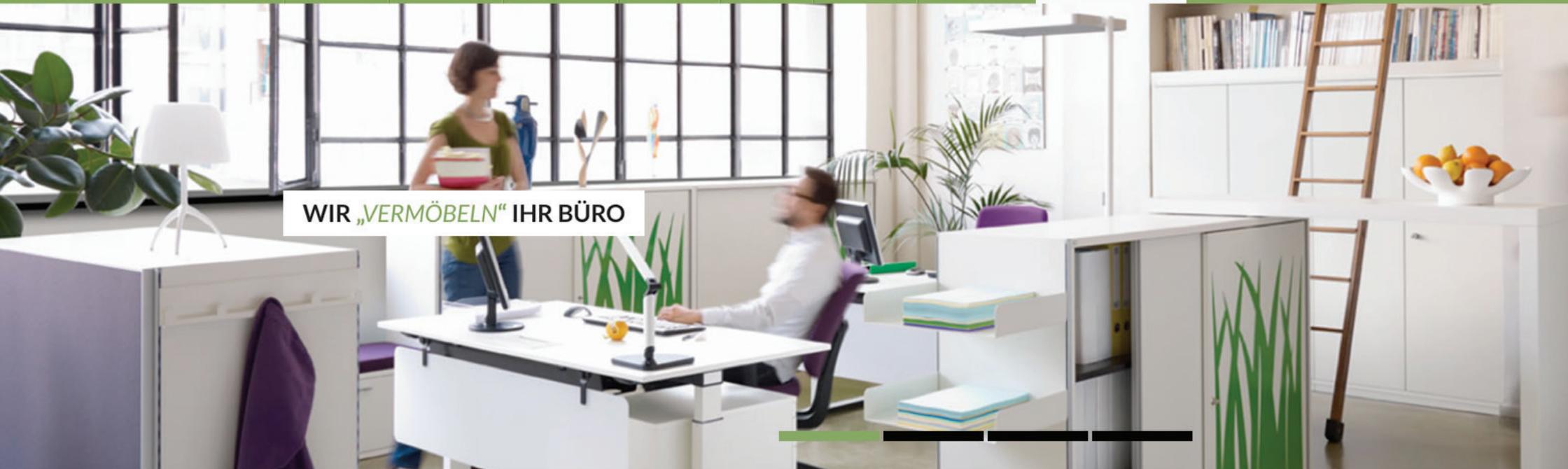
Das PROTREMO-Magazin wird veröffentlicht von der:
PROTREMO AG, Gevelsbergerstraße 126, D-45549 Sprockhövel
+49 2332. 788 651-10, Büromöbel Shop protremo.com
Verantwortlich für den Inhalt: Holger Herbst
Gestaltung: Saskia Renner, Kommunikation und Design,
www.design-renner.de

Urheberrechte

Alle in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Magazins darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung von PROTREMO in irgendeiner Form verwendet, vervielfältigt oder übertragen werden.

Alle Angaben erfolgen stets nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.

+++ Das nächste PROTREMO-Magazin erscheint im Oktober 2016 +++



WIR „VERMÖBELN“ IHR BÜRO

Ihr persönlicher PROTREMO Mehrwert

- + große Auswahl an ergonomisch geprüften Markenprodukten
- + schnelle Preise ohne versteckte Zusatzkosten
- + schneller Versand durch Zentrallager
- + Online-Produktkonfigurator für die individuelle Auswahl
- + 360 Grad Ansichten und Produktvideos
- + kostenlose Lieferung in Deutschland (Festland ohne Inseln)
- + persönliche und professionelle Fachberatung
- + Top Qualität, deshalb bis zu 10 Jahre Garantie
- + Kauf ohne Risiko, 30 Tage Rückgaberecht
- + Club PROTREMO
- + sicheres Shopping durch SSL Verschlüsselung
- + Planungsservice in 2D und 3D
- + professioneller Montageservice, überall in Deutschland
- + verschiedene Zahlarten
- + [PRO Ergo Lab: ergonomischer Arbeitsplatz](#)

Bewertungen

PROTREMO AG

Proven Expert**123 Bewertungen**15.02.2016
[Jetzt lesen >](#)109 Bewertungen
4.55 von 5