

”AUGEN AUF, REFLEXIONSFREI ARBEITEN AM BILDSCHIRM.“

Aufschauen, weg vom Bildschirm blicken und die Augen ruhen lassen. Das wirkt zwischen produktiven Phasen und bei Arbeiten am Bildschirm leistungssteigernd. Schonen Sie Ihre Augen durch die richtige Ausrichtung des Computers, vermeiden Sie direkten Lichteinfall und unnötige Blendung.

Viele Angestellte verbringen den Großteil des Tages am Computer. Wer täglich zwei Stunden durchgehend oder drei Stunden im Tagesverlauf am Bildschirm arbeitet, hat einen Bildschirmarbeitsplatz. Dr.in Katharina Wolfbauer-Dexl ist Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg: „Das Arbeiten am Bildschirm kann sehr anstrengend sein, noch viel mehr, wenn das Auge gegen Reflexion und Blendung ankämpfen muss. Was können der/die Mitarbeitende gemeinsam mit der Führungskraft tun, damit Blendung und Reflexion nicht beeinträchtigen?

Machen Sie einen kleinen Blendschutz-Check:

- ▶ **Check 1:** Ist Ihr Bildschirm so aufgestellt, dass die Blickrichtung annähernd parallel zu den Fensterflächen gerichtet ist? (Wenn das auf Grund der Raumordnung möglich ist)
- ▶ **Check 2:** Ist Ihre Blickrichtung keinesfalls zum Fenster gerichtet (Direktblendung) und haben Sie auch kein Fenster im Rücken (indirekte Blendung)?
- ▶ **Check 3:** Sind Sie auch vor Blendung und Reflexion geschützt, wenn Sie die Arbeitshaltung wechseln/ändern?
- ▶ **Check 4:** Haben Sie sowohl Sonnenschutz zum Abschirmen von Hitze (Markisen) als auch Blendschutz?
- ▶ **Check 5:** Sind Ihre Lichtschutzvorrichtungen (Rollosysteme) am Arbeitsplatz individuell bedienbar?
- ▶ **Check 6:** Ist Ihre Beleuchtung so dimensioniert und angeordnet, dass ausreichend Licht vorhanden und ein ausgewogener Kontrast zwischen Bildschirm und Umgebung vorhanden ist?
- ▶ **Check 7:** Ist Ihr Bildschirmarbeitsplatz an Ihre Sehkraft und Ihre individuellen Lichtbedürfnisse angepasst?

Das Licht unterliegt am Tag und den Jahreszeiten entsprechend einem ständigen Wechsel. Deshalb gibt es inzwischen unterschiedlichste Rollo-Techniken und Fixierungen an den Fenstern. So kann für jeden Raum ein individueller Blend- und Hitzeschutz installiert werden kann. Wahlweise mit transparenter Reflexionsfolie, die für die richtige Menge Tageslicht und für ein angenehmes Raumklima sorgen oder mit einer geschlossenen Folie und reflektierender Eigenschaft, die Sonne und Wärme draußen lassen.

Wichtig ist, den richtigen Hitze- und Blendschutz für den Arbeitsplatz zu finden, damit Überlastungszeichen wie Augenrötungen, Kopfschmerzen, rasche Ermüdung und Unkonzentriertheit keine Chance haben!! Die Präventivkräfte beraten Sie dabei gerne.“

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage www.amd-sbg.at.

GESUND ARBEITEN EIN LEBEN LANG

AUSBILDUNG ZUM LEBENSPHASEN-
ORIENTIERTEN ARBEITEN

VOGB

AK

SALZBURG

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

>BESSER INFORMIERT

Die Ratgeberreihe der AK Salzburg

LEBENSPHASENORIENTIERTE ARBEITSGESTALTUNG – WOZU?

Eine lebensphasenorientierte Gestaltung von Arbeit bedeutet, Beschäftigte bei ihren zentralen Herausforderungen einer Lebensphase wahrzunehmen und Arbeitsbedingungen entsprechend diesen Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist, Rahmenbedingungen für die Arbeit so zu gestalten, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aller Altersgruppen, GERNE und GESUND bis zur Pension arbeiten.

Aktuell erhöht sich der Altersdurchschnitt der Belegschaften in den Betrieben kontinuierlich. Gleichzeitig haben junge Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer andere Ansprüche an Arbeit als ältere Generationen. Diese Herausforderung gilt es zu bewältigen. Dazu werden Menschen aller Altersgruppen gebraucht und diese müssen entsprechende Rahmenbedingungen vorfinden, um ihre Potenziale ausschöpfen zu können.

Mit dieser Ausbildung wollen wir zeigen, dass nur unter der Berücksichtigung des Faktors „Mensch“ in allen Lebensphasen Potenziale von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern gefördert werden und Unternehmen damit erfolgreich sind. Wie das möglich ist, vermitteln wir in 4 Ausbildungsmodulen mit namhaften Expertinnen und Experten zum Thema.

AUSBILDUNGSIHALTE:

- ✓ Gesellschaftliche und demografische Entwicklung in Österreich und Europa
- ✓ Das Konzept Arbeitsbewältigungsfähigkeit: Modelle, Handlungsfelder
- ✓ Instrumente und Methoden für die betriebliche Praxis
- ✓ Projektmanagement für „lebensphasenorientierte Arbeitsgestaltung“
- ✓ Lebensphasenorientierte Personalentwicklung
- ✓ Alternsgerechte Lerngestaltung
- ✓ Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz
- ✓ Vernetzung mit anderen Betrieben und wichtigen Ansprechpartnern in Salzburg
- ✓ Praxistransfer durch konkrete Umsetzung während der Ausbildung

INFORMATIONEN ZUR AUSBILDUNG:

ZIELGRUPPE:

Betriebsrätinnen und Betriebsräte, Sicherheits- und Gesundheitsvertrauenspersonen, Personalverantwortliche, Führungskräfte, Beauftragte für Betriebliches Eingliederungsmanagement, BGF-Projektleiterinnen und -leiter.

Idealerweise sollte die Ausbildung im „Tandem“ absolviert werden. Personalvertretung und Führung/HR absolvieren gemeinsam die Module um das Thema im Unternehmen strategisch zu verankern. Ein Tandem ist keine zwingende Voraussetzung, aber empfohlen.

DAUER DER AUSBILDUNG:

4 Module zu 1 bzw. 1,5 Tagen

TERMINE:

Startworkshop Modul 1:	11.10.2017, 13-18 Uhr und 12.10.2017, 9-17 Uhr
Modul 2:	20.11.2017, 9-17 Uhr
Modul 3:	06.02.2018, 9-17 Uhr
Abschlussworkshop Modul 4:	10.04.2018, 9-17 Uhr

AUSBILDUNGSORT:

Modul 1-3: AK SALZBURG, Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg, Seminarraum 501
Modul 4: Parkhotel Brunauer, Elisabethstraße 45a, 5020 Salzburg

VORTRÄGE:

Mag.^a Karin Hagenauer, AK Salzburg – Ausbildungsleitung und -begleitung
AMD Salzburg, Zentrum für gesundes Arbeiten – arbeitsmedizinische Grundlagen
Mag. Wolfgang Döring, Lebensphasenorientierte Arbeitsgestaltung
Mag.^a Michaela Erkl-Zoffmann, Arbeitsbewältigungsfähigkeit, Projektmanagement, Führung
Mag.^a Sabine Baillon, Lebensphasenorientierte Personalentwicklung, alternsgerechtes Lernen

KOSTEN:

350,- € pro Person für 4 Ausbildungsmodule, inkl. Seminarunterlagen und Mittagessen
Diese Ausbildungskosten inkl. Übernachtungskosten (sowie externe Beratungs- und interne Personalkosten für die Projektumsetzung) können zur Gänze im Förderprogramm „Wirtschaft fördert Arbeitswelten“ des Landes Salzburg eingereicht werden, wenn ein konkretes Projektvorhaben im Bereich alternsgerechtes Arbeiten an die Ausbildung gekoppelt wird. Voraussetzungen für eine Förderung: bis 249 Beschäftigte, kein AI Strafantrag in den letzten 2 Jahren. Weitere Informationen unter: www.itg-salzburg.at, Mag.^a Romana Schwab, T: 0662/254 300-57.

Wichtig: Bonus für Gewerkschaftsmitglieder; Infos bei MMag.^a Claudia Schürz; T: 0662/881646-245

AUSBILDUNGSLEITUNG:

Mag.^a Karin Hagenauer, MSc

Fragen und verbindliche Anmeldung bis 30.06.2017:

karin.sattlecker@ak-salzburg.at oder Tel.: 0662/8687-407

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM EINSTIEG INS THEMA:

www.ak-salzburg.at

www.gesundearbeit.at

www.arbeitundalter.at

www.inqa.de



Kammer für Arbeiter und Angestellte

Markus-Sittikus-Straße 10
5020 Salzburg

Tel.: 0662-8687

Fax: 0662-876258

kontakt@ak-salzburg.at

www.ak-salzburg.at

BEZIRKSSTELLEN

TENNENGAU: 5400 Hallein | Bahnhofstraße 10
Tel.: 06245-84149 | Fax: 06245-84149-76

PONGAU: 5500 Bischofshofen | Gasteiner Straße 29
Tel.: 06462-2415 | Fax: 06462-3113-20

PINZGAU: 5700 Zell am See | Ebenbergstraße 1
Tel.: 06542-73777 | Fax: 06542-74124-22

LUNGAU: 5580 Tamsweg | Regierungsrat-Haas-Platz 4
Tel.: 06474-2349 | Fax: 06474-2349-14

Impressum

Medieninhaber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Salzburg,
Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg, Telefon (0662) 8687

Offenlegung gem. § 25 MedienG: siehe ak-salzburg.at/impressum

Zulassungsnummer: AK Salzburg DVR 003 1208

Titelfoto: © Monkey Business – Fotolia.com

Autorin: Mag.^a Karin Hagenauer; Redaktion: Stephan Gabler

Grafik: Ursula Brandecker;

Druck: AK Eigenvervielfältigung

Verlags- und Herstellungsort: Salzburg

Stand: Februar 2017