

# Entworfen für Komfort und gebaut für die Ewigkeit



Ob wir im Büro oder zu Hause arbeiten, viele von uns verbringen den Grossteil der Tages am Schreibtisch. Ein bequemer Arbeitsbereich ist daher für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden besonders wichtig. Da wir alle unterschiedlich gebaut sind, ist es wichtig, dass Büromöbel an unsere persönlichen Bedürfnisse angepasst werden können. In dieser Broschüre machen wir deinen Komfort zu unserer Priorität und zeigen dir, wie du zu einem bestmöglichen Arbeitsumfeld kommst.



## Schaffe dir den bestmöglichen Arbeitsbereich

Es ist wichtig, dass dein Arbeitsumfeld so bequem wie möglich und für dich geeignet ist. Für längere Zeit stehend oder sitzend in einer schlechten oder unbequemen Position zu arbeiten, kann zu Nacken- und Rückenbeschwerden sowie weiteren ernsten gesundheitlichen Problemen führen. Finde heraus, wie du einen ergonomischen Arbeitsbereich schaffen kannst, und erfahre mehr über die verschiedenen Qualitätsprüfungen, die wir durchführen, und die Materialien, die wir verwenden.

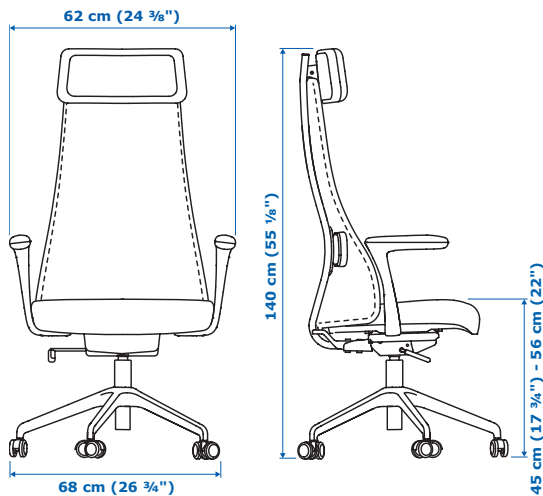
### Was ist ein ergonomischer Arbeitsbereich?

Bei der Ergonomie geht es darum, Produkte oder Umgebungen so zu gestalten, dass sie für den Menschen sicher und bequem sind. Ein ergonomischer Arbeitsbereich ist an deine persönlichen Bedürfnisse angepasst und ermöglicht es dir, auf bequeme und gesunde Weise zu arbeiten.

### Fühle dich gut und arbeite effizienter

Wir möchten dir dabei helfen, ein ergonomisches Arbeitsumfeld zu schaffen, das für dich geeignet ist und deine Gesundheit fördert. Der Arbeitsbereich soll an deine

Bedürfnisse angepasst sein, sodass du eine ergonomische Position einnehmen und dabei so mobil wie möglich bleiben kannst. Der menschliche Körper will bewegt werden, also sollte dir dein Arbeitsbereich im Idealfall die Wahl ermöglichen, zu sitzen, zu stehen oder dich anzulehnen, und es dir erlauben, deine Position häufig zu wechseln. Und wenn du dich bei der Arbeit gut fühlst, arbeitest du auch effizienter.



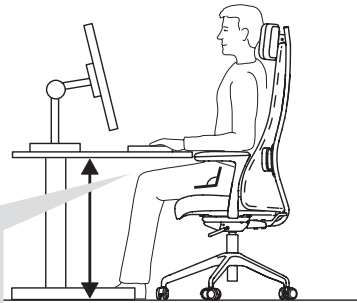
## Ein paar Tipps:

Der richtige Schreibtischstuhl, der richtige Schreibtisch oder die richtige Arbeitsleuchte können zu einem komfortablen Arbeitsumfeld beitragen, doch sie können keine schlechte Körperhaltung korrigieren. Achte darauf, dass du eine gute Körperhaltung einnimmst, wenn du längere Zeit sitzt oder stehst. So kannst du Verletzungen vorbeugen. Hier sind einige Tipps, wie du einen bequemen Arbeitsbereich schaffen kannst.

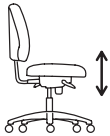
## 1. SITZEN

Du solltest deine Beine unter dem Tisch ausstrecken und dich für ausreichend Bewegungsfreiheit  $90^\circ$  nach links und rechts drehen können.

Hüfte und Knie sollten einen Winkel von etwa  $95\text{--}100^\circ$  haben, wenn deine Füße flach auf dem Boden stehen.



### HÖHE



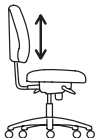
- Wähle einen höhenverstellbaren Stuhl. Im Stehen sollte der höchste Punkt der Sitzfläche gerade bis unter die Kniescheibe reichen. Achte auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung. Erhöhe den Sitz, wenn du am hinteren Ende der Sitzfläche Druck spürst, oder senke deinen Stuhl etwas ab, wenn du vorne Druck spürst. Dies verbessert die Blutzirkulation und verringert das Risiko von Schwellungen.

### SITZNEIGUNG



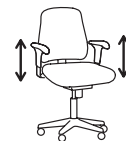
- Nutze die Sitzneigung, um den Stuhl in einer Position festzustellen und um deinen Komfort zu verbessern. Dies hat Einfluss auf die Gewichtsverteilung und bietet bessere Stabilität und Unterstützung, wenn du sie brauchst. Eine Neigung von  $5^\circ$  wird empfohlen. Stühle mit Gewichtskompensationsmechanismus finden automatisch die richtige Wippspannung, damit sich dein Körper öffnen kann, wenn du dich zurücklehnest.

### LENDEWIRBELSTÜTZE



- Stühle mit Lendenwirbelstütze beugen Spannungen in deinem Rücken, verursacht durch Ermüdung, vor. Die Neigung deiner Rückenlehne sollte es dir ermöglichen, deinen Oberkörper leicht zurückzulehnen ( $110^\circ$  empfohlen).

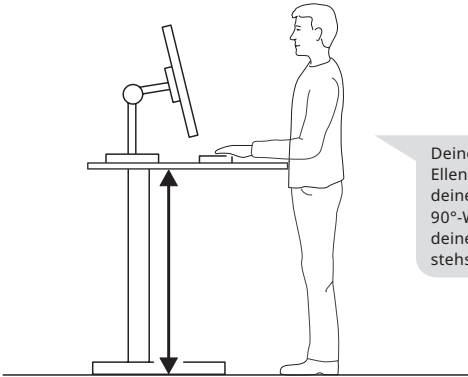
### ARMLEHNEN



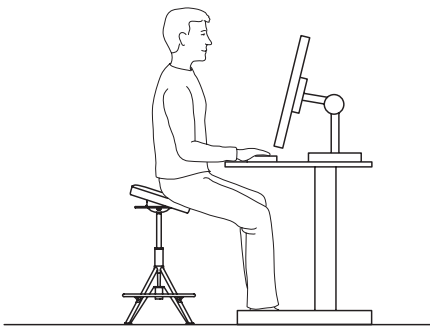
- Armlehnen stützen deine Unterarme und reduzieren die Beanspruchung deiner Schultern und deines Rückens. Stelle sicher, dass die Armlehnen es nicht verhindern, den Stuhl nah an den Schreibtisch zu bewegen, oder dass sie natürliche Bewegungen nicht einschränken. Bedenke auch, dass weiche Armlehnen angenehmer für deine Ellenbogen sind.

## 2. STEHEN

Höhenverstellbare Schreibtische sind ideal, da sie es dir ermöglichen, deine Position häufig zu ändern. Durch Wechseln zwischen Sitzen und Stehen reduzierst du das Verletzungsrisiko und verbesserst die Zirkulation ebenso wie deine Produktivität.



Deine Arbeitsfläche sollte sich auf Ellenbogenhöhe befinden und deine Ellenbogen sollten einen 90°-Winkel bilden, egal ob du an deinem Schreibtisch sitzt oder stehst.



## 3. GESTÜTZTES STEHEN

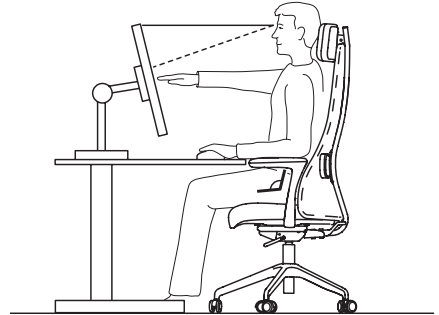
Stehstützen ermöglichen eine Position zwischen Sitzen und Stehen und sind ideal für höhenverstellbare Schreibtische. Sie haben folgende Vorteile:

- sie bieten Bewegungsfreiheit für den Ober- und Unterkörper,
- sie aktivieren und stärken die Rumpfmuskulatur in deinem Körper,
- sie ermöglichen dir eine aktive Körperhaltung, wodurch deine Zirkulation und dein Stoffwechsel verbessert werden.

#### 4. BILDSCHIRM

- Achte darauf, dass dein Bildschirm nicht zu nahe steht. Bei herangezogenem Stuhl und mit nach vorne ausgestreckten Armen solltest du den Bildschirm nicht berühren können.
- Der Bildschirm sollte gerade vor dir stehen und die Oberkante sollte sich knapp unterhalb deiner Augenhöhe befinden. Ein zu hoch positionierter Bildschirm kann Nackenbeschwerden hervorrufen.
- Wenn du längere Zeit vor deinem Bildschirm sitzt, achte darauf, dass deine Arme und Handgelenke gestützt werden. Tastatur und Maus sollten etwa 10–15 cm von der Tischkante entfernt sein, sodass die Handgelenke gestützt werden, aber sie sollten nicht so weit weg sein, dass sich Nacken und Schultern nach vorne beugen.

Der Bildschirm sollte 20–30° geneigt sein. Dies ist der optimale Winkel für Nacken und Schultern.



#### 5. BELEUCHTUNG

- Für eine ideale Beleuchtung solltest du eine Kombination aus Allgemein-, Stimmungs- und Arbeitslicht erwägen. Eine Schreibtischleuchte ist eine **Funktionsbeleuchtung**, die einen konzentrierten Lichtstrahl auf einen begrenzten Bereich richtet. Dies ist vor allem nützlich, wenn man Papierkram erledigt. **Allgemeinbeleuchtung** verteilt einheitliches Licht im gesamten Raum. **Stimmungsbeleuchtung** erzeugt ein gemütliches Ambiente und macht die Kontraste zwischen Allgemein- und Arbeitslicht weicher.
- Wenn du Rechtshänder bist, stelle die Leuchte auf deine linke Seite. So entstehen weniger Schatten.
- Computerbildschirme sollten in einem ungefähren 90°-Winkel zum Fenster stehen, damit der Bildschirm nicht von Blendlicht umgeben ist.



## Qualität

Um internationale Teststandards zu erfüllen, testen wir unsere Produkte vor Veröffentlichung auf Qualität, Sicherheit und Langlebigkeit. Wir betreiben eine sehr strenge Chemikalienpolitik, und obwohl einige Prototypen internationale Standards einhalten, ist es möglich, dass sie unseren höheren Standards nicht gerecht werden. In solchen Fällen werden diese Prototypen nicht produziert. Deine Sicherheit ist immer unsere höchste Priorität.

### Internationale Standards

Wir testen, ob unsere Produkte internationale, von EN und ANSI/BIFMA festgelegten Standards erfüllen. Zusätzlich führt IKEA auch eigene Chemikalien- und Qualitätstests durch.

#### EN

EN steht für Euronorm. Diese Standards sind europaweit anerkannt und sichern Stärke, Langlebigkeit und Stabilität zu.

#### ANSI/BIFMA

ANSI ist das «American National Standards Institute», das Normen und Standards festlegt, deren Einhaltung überwacht und Organisationen wie BIFMA dazu bevollmächtigt, Testverfahren für verschiedene Bereiche zu formulieren. BIFMA, die «Business and Institutional Furniture Manufacturers Association», legt Standards für Büromöbel mit den höchsten Sicherheitsstandards fest.

Professionelle Büromöbel von IKEA werden nach den Sicherheits- und Widerstandsanforderungen von BIFMA getestet.



## Qualitätsprüfung

Die Tests werden während der Produktentwicklungsphase in unseren Testlabors in Schweden und China durchgeführt.

Die Testmethoden für privaten und professionellen Gebrauch sind dieselben, ausser dass für den professionellen Gebrauch die Produkte mit grösseren Lasten und zahlreicheren Durchläufen getestet werden.

## Wie wir unsere Büromöbel testen

### Schreibtische und Schreibtischstühle

Schreibtischstühle für den Hausgebrauch werden auf Komfort, Stabilität, Sicherheit und Langlebigkeit getestet. Die verschiedenen Tests, denen wir unsere Schreibtischstühle unterziehen, sind rigoroser, um sicherzustellen, dass sie die strengen Anforderungen an Stabilität, Stärke und Langlebigkeit erfüllen. So werden zum Beispiel die Stühle bis zu 300'000 Mal schweren Lasten ausgesetzt.

### Schreibtische

Schreibtische für den Hausgebrauch werden verschiedenen Tests unterzogen, unter anderem für Stabilität, Stärke und Langlebigkeit. Die Art der Tests hängt vom Design des Schreibtisches und davon ab, welche Bereiche des Schreibtisches voraussichtlich am meisten beansprucht werden.

Tests für Schreibtische für den professionellen Gebrauch sind strenger als die für den Hausgebrauch. Diese Schreibtische erfüllen die folgenden Standards: EN 527, ANSI/BIFMA X5, was bedeutet, dass wir ihre Stabilität, Langlebigkeit und Sicherheit testen.

So könnten wir die Stärke eines Produktes zum Beispiel testen, indem wir 10 Sekunden lang eine vertikale Last von 100 kg darauf einwirken lassen und dies 10 Mal wiederholen.

### Aufbewahrungen

Aufbewahrungsmöbel werden auf Qualität getestet, um ihre Sicherheit und Langlebigkeit sicherzustellen. Unterschiedliche Teile, wie z. B. Türen, Schublade und Rollen, werden unterschiedlichen Tests unterzogen.

Aufbewahrungsmöbel, die für den Bürogebrauch getestet wurden, sind mit folgenden Standards ausgezeichnet: EN 14073 und ANSI/BIFMA X5.9.

# Materialien

Uns ist wichtig, woraus unsere Produkte hergestellt werden, und daher sind wir immer bestrebt, Ressourcen auf effizienteste Weise zu nutzen. Wir wählen unsere Materialien sorgfältig aus und behalten dabei gleichzeitig unsere niedrigen Preise bei. Je nach Gebrauch und Design eignen sich einige Materialien besser für bestimmte Möbel als andere. Melamin wird zum Beispiel oft in Tischplatten verwendet, weil es ihre Oberfläche besonders widerstandsfähig gegenüber Kratzern und Flecken macht.



**Melamin** – eine Papierfolie mit imprägniertem Druck oder Muster, welche unter Druck auf eine Platte gepresst wird. Das Ergebnis ist eine widerstandsfähige, hitzeresistente und wasserabweisende Oberfläche, die einfach zu reinigen ist.



**Furnier** – dünne Holzschichten, die auf eine Platte geleimt wurden. Alle IKEA Furniere sind lackiert, was sie nicht nur pflegeleicht und widerstandsfähig macht, sondern sie auch vor Feuchtigkeit und Kratzern schützt.



**Board-on-Frame** – eine Holz- oder Faserplatte, gefüllt mit einer wabenförmigen Struktur aus recyceltem Papier. Sie ist leicht, aber stabil, und braucht deutlich weniger Rohmaterialien.



**Bambus** – stärker und flexibler als die meisten Hölzer. Nachhaltiges und schnellwachsendes Gras, das doppelt so viel Sauerstoff produziert wie Bäume.



**Massivholz** – ein erneuerbares, natürliches und widerstandsfähiges Material. Dank seiner Maserungen ist jedes Stück ein Unikat. IKEA bezieht alles Holz aus streng kontrollierten Holzfällereien und sorgfältig ausgewählten Wäldern.



**Linoleum** — besteht zu 100 % aus natürlichen Materialien wie Korkmehl, Holzmehl, Kalksteinmehl, Leinöl, Harz und natürliches Farbpigment.



**Leder** – ein weiches und langlebiges durchgefärbtes Narbenleder, das mit einer Schutzschicht überzogen wurde. Pflegeleicht. Mit ABSORB Lederpflege-Set behandeln.

**Kunststoffe** – ein synthetisches oder halbsynthetisches formbares Material, das aus Erdöl oder Erdgas, aber auch aus Pflanzen hergestellt wird. Es gibt zwei Kunststoffkategorien: Thermoplastische Kunststoffe, die erhitzt, geformt und geschmolzen werden können, und duroplastische Kunststoffe, die nicht erneut geschmolzen werden können. Das bei IKEA am häufigsten verwendete Material ist thermoplastischer Kunststoff, und zwar in Form von Polycarbonat und Polypropylen.

**Holz-Kunststoff-Verbundwerkstoff (WPC)** – eine Mischung aus Holz und Fasern, die in eine Form gepresst wird und die Vorteile beider Materialien vereint. Es ist stark, aber leichter als andere Kunststoffe, wodurch die Transportkosten gesenkt und der Umwelteinfluss reduziert werden.

## Farbe und Lack

Pulverbeschichtung ist ein Verfahren, bei dem trockene Pulverfarbe auf eine oft metallene Oberfläche aufgetragen wird. Es ist eine effiziente und ökologisch nachhaltige Technik, da fast kein Pulverabfall entsteht und keine Lösungsmittel verwendet werden.