

**AK  
YOUNG**



**CHECK IT OUT!**

**DER RICHTIGE UMGANG MIT MOBILEN GERÄTEN**

[WWW.AKYOUNG.AT](http://WWW.AKYOUNG.AT)

**AK** NIEDER  
ÖSTERREICH



# LITERATUR VERZEICHNIS

**aeris GmbH.**

Abgerufen am 09. 05 2017 von  
<http://www.ergonomisch.org/ergonomie.html>  
DGUV. (März 2015). Einsatz mobiler Informations- und  
Kommunikationstechnologie an Arbeitsplätzen.

**Fauland, A. e. (Hrsg.).**

Abgerufen am 09. 05 2017 von  
medmix.at: <http://www.medmix.at/7-tipps-gegen-handynacken/>

**Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.**

Abgerufen am 09. 05 2017 von  
[https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheitsumwelt/mobile-ergonomie-wenn-das-smartphone-schmerzen-verursacht\\_94\\_391238.html](https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheitsumwelt/mobile-ergonomie-wenn-das-smartphone-schmerzen-verursacht_94_391238.html)

**lhag. (2017).**

Tablet-Schulter und Co:  
Was tun gegen Office-Krankheiten?  
Der Standard.



**Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:** Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten.

**Fotos:** Thinkstockphoto, **Layout:** Sternenklar,

**Druck:** Eigenvervielfältigung

**Stand 2022.**



# UMGANG MIT MOBILEN GERÄTEN

**(SMARTPHONE,  
TABLETS & MORE)**

Ihr seid die Facharbeiter\*innen und Expert\*innen der Zukunft. Der Umgang mit mobilen Geräten gehört zu eurem Arbeitsalltag. Darum wollen wir euch ein paar Tipps geben, wie ihr mit dem Smartphone, Tablet & Co sicherer, schneller und einfacher arbeiten könnt.

## SAGT EUCH DAS WORT "ERGONOMIE" ETWAS?

**Das Wort stammt aus dem Griechischen und vereint die Wörter „ergon“ (Arbeit) und „nomos“ (Regel).**

Heute bedeutet es „Die Anpassung des Arbeitsplatzes an den Menschen.“ Euer Arbeitsplatz sollte so gestaltet sein, dass ihr möglichst wenig gesundheitlich belastet werdet.

Handy, Tablet und Notebook erleichtern das Leben, haben aber nicht nur Vorteile. Die Benutzung kann auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Ständig wiederholte Bewegungen und die krumme Körperhaltung, sowie das Sonnenlicht, können beim Arbeiten mit mobilen Geräten zum Problem werden.



## GOOL 2 KNOW



### TOUCH- SCREEN BILD- SCHIRM

#### GLOSSY-SCREEN (GLÄNZENDE BILDSCHIRME)

sind für das Arbeiten unter freiem Himmel nicht geeignet, da

- sie glänzen und spiegeln
- die Lesbarkeit der Daten schwer ist
- sie reflektieren und deine Aufmerksamkeit ablenken
- deine Augen ermüden und das zu Stress und Fehlern führen kann

Tablets und Smartphones haben überwiegend spiegelnde Touchscreens!

**TIPP:** Für viele Geräte gibt es eine matte Spezialfolie zum Aufkleben! Damit reduzierst du das Spiegeln und die Reflektionen.

#### ANTI GLARE-SCREENS (MATTE BILDSCHIRME)

sind besser geeignet, da sie weit weniger reflektieren. Umso heller der Hintergrund, desto besser kannst du damit arbeiten!



## HAST DU EINEN FIXEN ARBEITSPLATZ MIT LAPTOP?

Dann sollte dein Arbeitsbereich ergonomisch gestaltet werden. Die optimale Lösung wäre eine Dockingstation mit externem Bildschirm, einer Tastatur und einer Maus. Der Bildschirm sollte in der optimalen Höhe sein, um dir das Arbeiten und Lesen zu erleichtern.

Es gibt eine eigene Bildschirmarbeitsverordnung, die alle Regelungen und Richtlinien vorgibt:



Heutzutage sind Smartphones Alleskönner und werden auch gerne als „mobile office“ genutzt. Das Arbeiten am Smartphone ist aber keine Dauerlösung, denn

**TIPP:** Das Smartphone-Display sollte nicht kleiner als 3,5 Zoll sein und eine Leuchtdichte von mind. 400cd/ m<sup>2</sup> haben.

Für Arbeiten, die länger als fünf Minuten dauern, ist es besser ein Notebook oder Tablet zu verwenden.

Die Nutzung eines Displaystiftes oder eine externe Tastatur kann das Tippen erleichtern.

- ➔ die geringe Größe des Displays ermüdet die Augen beim Arbeiten.
- ➔ beim Lesen am Handy hat man oft eine schlechte Körperhaltung.
- ➔ die kleine Tastatur ist für längeres Arbeiten völlig ungeeignet.

Die Tipps für Smartphone und Tablets gelten auch für andere mobile Geräte, die zum Beispiel im Gastgewerbe, bei Paketzustellern oder in der mobilen Pflege eingesetzt werden.

Sie werden z.B. zur Arbeitszeiterfassung, Einsatzplanung oder Servicedatenabfragen verwendet.



Tablets sind in der Arbeitswelt wertvolle Hilfsmittel, wie zum Beispiel beim Erfassen von Versicherungsschäden. Tablets sind aber ungünstig, falls du viel Text lesen oder schreiben möchtest.

Optimal wäre

- ⚡ eine externe Tastatur, damit der gesamte Bildschirm einzusehen ist
- ⚡ mindestens 10 Zoll (ideal wären 13 Zoll) für eine gut lesbare Schrift
- ⚡ ein helles Display mit mind. 400cd/m<sup>2</sup>

Natürlich kannst du dir auch bei den meisten Modellen mit einer Displayfolie, einem Displaystift und einem Standfuß das Arbeiten erleichtern.

### KENNST DU EINEN "HANDY-NACKEN"?

Wir hoffen, du hast noch keinen. Denn es handelt sich hier um schmerzhafte Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

### SO KANNST DU DICH SCHÜTZEN:

- ⚡ Halte das Smartphone oder das Tablet beim Lesen höher, sodass der Kopf gerade ist.
- ⚡ Benutze spezielle Halterungen und eine externe Tastatur, um ergonomisch schreiben zu können.
- ⚡ Wechsle deine Position beim Tippen und Lesen.



### WORK OUT!

### DIESE ÜBUNGEN KÖNNEN DIR HELFEN

- ⚡ Die Hände hinter dem Kopf verschränken und das Kinn zur Brust führen. Dann die Ellenbogen zusammenführen und die Augen schließen. Sechs bis acht Mal ein- und ausatmen.
- ⚡ Den Kopf nach rechts drehen. Den rechten Arm über den Kopf legen. Augen schließen. Sechs bis acht Mal ein- und ausatmen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.
- ⚡ Sitze mit aufrechtem Oberkörper und lass die Arme locker herabhängen. Zieh nun mehrmals die Schultern zu den Ohren hoch und lass sie wieder fallen.

# WATCH OUT!

Damit du den Durchblick behältst, solltest du auch deine Augen trainieren und entspannen.

## SO EINFACH GEHT'S:

- ⚡ Abwechselnd in die Ferne und Nähe schauen, immer wieder den Blick in unterschiedlicher Entfernung schweifen lassen.
- ⚡ Die Augen mit den Händen abdecken und im Dunklen ein paar Minuten ruhen lassen.



## APP-TIPP

Es gibt zahlreiche kostenlose Apps für ein kurzes Office-Work out. Einfach runterladen und trainieren.

## PERSÖNLICHES NUTZungsverhalten


Der verantwortungsvolle Umgang mit mobilen Geräten will gelernt sein. Das erfordert auch Selbstdisziplin. Du solltest dir überlegen ob du zu jeder Zeit erreichbar sein willst oder jede Nachricht sofort beantworten willst/musst.

Bezüglich deiner beruflichen Erreichbarkeit, sollten klare Regelungen mit dem Arbeitgeber vereinbart werden. Auch dein Arbeitgeber ist gefordert, dich im Umgang mit mobiler IT aufzuklären.

Deine Gesundheit steht an oberster Stelle. Nutze die Tipps und Übungen für den „gesunden“ Umgang mit mobilen Geräten.

**Kammer für Arbeiter  
und Angestellte  
für Niederösterreich**  
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten



 AK Young Hotline  
**05 7171 - 22800**

 AK Young Beratungshotline  
**05 7171 - 24000**

 [www.akyoung.at](http://www.akyoung.at)

 [akyoung@aknoe.at](mailto:akyoung@aknoe.at)

**FOLLOW US!**    
**AK YOUNG NIEDERÖSTERREICH**

**SERVICENUMMER 05 7171-0**

**BERATUNGSSTELLEN ..... DW**

<b>Amstetten</b> , Wiener Straße 55 .....	25150
<b>Baden</b> , Wassergasse 31 .....	25250
<b>Flughafen-Wien</b> , Office Park 3 - Objekt 682, 2. OG - Top 290, 1300 Wien .....	27950
<b>Gänserndorf</b> , Wiener Straße 7a .....	25350
<b>Gmünd</b> , Weitraer Straße 19 .....	25450
<b>Hainburg</b> , Oppitzgasse 1 .....	25650
<b>Hollabrunn</b> , Brunnthalgasse 30 .....	25750
<b>Horn</b> , Spitalgasse 25 .....	25850
<b>Korneuburg</b> , Gärtnergasse 1 .....	25950
<b>Krems</b> , Wiener Straße 24 .....	26050
<b>Lilienfeld</b> , Pyrkerstraße 3 .....	26150
<b>Melk</b> , Hummelstraße 1 .....	26250
<b>Mistelbach</b> , Josef-Dunkl-Straße 2 .....	26350
<b>Mödling</b> , Franz-Skribany-Gasse 6 .....	26450
<b>Neunkirchen</b> , Würflicher Straße 1 .....	26750
<b>Scheibbs</b> , Bürgerhofstraße 5 .....	26850
<b>Schwechat</b> , Sendnergasse 7 .....	26950
<b>SCS</b> , Bürocenter B1/1A .....	27050
<b>St. Pölten</b> , AK-Platz 1 .....	27150
<b>Tulln</b> , Rudolf-Buchinger-Straße 27 - 29 .....	27250
<b>Waidhofen</b> , Thayastraße 5 .....	27350
<b>Wien</b> , Plößlgasse 2 .....	27650
<b>Wr. Neustadt</b> , Babenbergerring 9b .....	27450
<b>Zwettl</b> , Gerungser Straße 31 .....	27550

**TELEFONISCHE BERATUNG: ..... DW**

<b>Arbeits- und Sozialrecht</b> .....	22000
<b>Bildung</b> .....	27000
<b>Konsumentenschutz</b> .....	23000
<b>Steuerfragen</b> .....	28000



**ARBEIT & GESUNDHEIT**  
[noe.arbeiterkammer.at/  
beratung/arbeitundgesundheit](http://noe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundgesundheit)



**ARBEITSINSPEKTORAT**  
[arbeitsinspektion.gv.at](http://arbeitsinspektion.gv.at)

