

## Checkliste zur Bildschirmarbeit

Der Fragebogen gibt Unterstützung Ihren Bildschirmarbeitsplatz selbst zu testen. Sie können überprüfen, ob die wichtigsten Anforderungen an die Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz erfüllt sind.

Je häufiger Sie ein „Nein“ ankreuzen, um so größer sind die Mängel am Arbeitsplatz.

		<b><u>Ja</u></b>	<b><u>Nein</u></b>
<b>1. Gerätesicherheit</b>	Die am Arbeitsplatz verwendeten Geräte tragen das CE- und/oder das GS-Zeichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. Bildschirm</b>	Der Bildschirm ist für die Arbeitsaufgaben ausreichend groß?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Abstand zum Bildschirm ist 50 cm oder mehr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Zeichen sind scharf, deutlich, groß genug und gut lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Das Bild ist stabil und flimmerfrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Bildschirm ist leicht dreh- und neigbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Bildschirm ist nach Herstellungsangabe strahlungsarm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die oberste Zeile liegt höchstens in Augenhöhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Auf dem Bildschirm sind keine störenden Reflexe und Spiegelungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Bildschirm steht quer zum Fenster?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Sonneneinstrahlung lässt sich durch Lichtschutz regulieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es ist ausreichend hell am Schreibtisch und am Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. Tastatur / Maus</b>	Die Tastatur ist getrennt und flexibel aufstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Tastatur ist geringfügig geneigt und hat eine Höhe von max 3 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vor der Tastatur sind 5 bis 10 cm freie Tischfläche zum Auflegen der Handballen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Maus ist handgerecht und lässt sich gut bewegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		<u>Ja</u>	<u>Nein</u>
<b>4. Arbeitstisch</b>	Die Tischbreite beträgt mind. 160 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Tischtiefe beträgt mind. 80 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Tischhöhe ist mind. zwischen 68 bis 76 cm verstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Tischhöhe beträgt mind. 72 cm bei nicht verstellbaren Tischen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Es besteht genügend Beinfreiheit ohne herunter hängende Kabel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fußstützen und Manuskripthalter können bei Bedarf angefordert werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5. Arbeitsstuhl</b>	Der Stuhl ist stabil und besitzt ein 5-Rollen-Untergestell mit gebremsten Rollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Stuhl besitzt eine Polstersitzfläche mit abgerundeten Vorderkanten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Stuhl ist stufenlos höhenverstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Rückenlehne ist verstellbar und bietet ein dynamisches Sitzen mit Unterstützung im Lendenbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6. Richtiges Sitzen</b>	Unterarm etwa waagrecht, Hände in Tastaturhöhe, Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt 90°?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Oberschenkel etwa waagrecht, Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90°?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Volle Auflage der Füße auf dem Fußboden ist erreichbar (falls nicht, ist eine Fußstütze erforderlich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7. Vorlagenhalten</b>	Vorlagenhalter ist stabil und mind. geeignet für DIN A 4-Belege?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Vorlagenhalter ist frei positionierbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Der Sehabstand zur Vorlage ist etwa gleich dem Sehabstand zum Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8. Arbeitsumgebung</b>	Am Arbeitsplatz und im Büro gibt es ausreichende Bewegungs- und Verkehrsflächen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mit dem Stuhl kann man mind. 1 Meter zurück rollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Während der Arbeit gibt es in der Regel keine Störungen und Belästigungen durch Lärm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Das Raumklima ist behaglich, die Temperatur und Luftfeuchte angenehm und es besteht keine Zugluft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ausreichende Lüftung ist möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		<u>Ja</u>	<u>Nein</u>
<b>9. Software</b>	Die Software unterstützt die Arbeitsaufgaben und ist einfach zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die EDV läuft weitgehend störungsfrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Ausbildung für die Software ist ausreichend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10. Arbeitsorganisation</b>	Es besteht die Möglichkeit, die Bildschirmarbeit durch Tätigkeitswechsel oder Kurzpausen zu unterbrechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Alle Beschäftigten wurden im Umgang mit dem Bildschirmgerät unterwiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Das Betriebsklima ist in Ordnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stress und Rückstände kommen vor, aber nicht ständig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Anforderungen der Arbeitsaufgaben sind nicht über- oder unterfordernd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11. Vorsorge</b>	Die vorgeschriebene Augenuntersuchung wird in Abständen im Betrieb angeboten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gesundheitsbeschwerden bei Augen, Rücken, Armen und Allgemeinbefinden liegen nicht vor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Pausen können eingehalten werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Auch Kurzpausen sind möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>