

Checkliste Bildschirmarbeitsplatz

Diese Checkliste ist als Leitfaden gedacht. Sie soll Ihnen helfen, Ihren Bildschirmarbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien zu beurteilen und einzurichten.

Arbeitstisch:	Ja	Nein
Hat der Arbeitstisch für die vorgegebene Aufgabe eine ausreichende Größe? (B 120 bzw. 160 cm, T min. 80 cm)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist die Höhe des Tisches angemessen? (72 cm für unverstellbare, 68-76 cm verstellbare Tische)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist der Raum für Beine groß genug? (min. H 65 cm; min. B 80 cm)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Tisch- und Stuhlhöhe so eingestellt, dass die Oberschenkel und der Unterarm beim Arbeiten waagrecht sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arbeitsstuhl:	Ja	Nein
Ist Ihr Stuhl kippstabil? (5-Stern-Fuss)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lässt sich der Stuhl für die jeweilige Arbeitshaltung optimal einstellen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind die Verstellmöglichkeiten von Sitz und Rückenlehne bekannt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind die Verstellmechanismen funktionstüchtig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Steht bei Bedarf eine grossflächige Füssstütze zur Verfügung? (min. 45cm breit, 35cm tief, höhen- bzw. neigungsverstellbar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besitzt Ihr Stuhl eine höhenverstellbare Rückenlehne?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat die Rückenlehne eine Vorwölbung im Lendenbereich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat Ihr Stuhl eine bewegliche Rückenlehne, welche dynamisches Sitzen ermöglicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bildschirm:	Ja	Nein
Ist Ihr Bildschirm so eingestellt, dass das Licht von der Seite einfällt? (Schulter gegen Fenster, Blickrichtung parallel zur Fensterfront)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist die Blickrichtung parallel zu den Deckenleuchten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spiegeln keine Leuchten oder andere helle Flächen auf dem Bildschirm?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trifft es zu, dass Sie von Fenstern und Leuchten nicht geblendet werden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Steht der Bildschirm 50-80 cm von Ihnen entfernt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist der Bildschirm leicht nach hinten geneigt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Befindet sich der obere Bildschirmrand auf Augenhöhe oder etwas tiefer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist das dargestellte Bild stabil und flimmerfrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist die Schrift dunkel auf hellem Hintergrund?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind die Schriftzeichen genügend groß gewählt? (z.B. 12er Schrift bei TimesNewRoma, Bildschirm voll ausgenützt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tastatur und Maus:	Ja	Nein
Können Tastatur und Maus in entspannter Körper- und Armhaltung bedient werden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lässt sich der Doppelklick durch Einmalklick ersetzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beträgt der Abstand zwischen Tischkante und Tastatur min. 10 cm, um die Handballen auflegen zu können? (evtl. Handballenauflage)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liegen Tastatur und Maus auf gleicher Höhe und befindet sich die Maus möglichst nahe bei der Tastatur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dokumenthalter:	Ja	Nein
Ist bei häufigem Arbeiten mit Bildschirm und Vorlagen ein Dokumenthalter vorhanden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Höhe und Neigung verstellbar und steht der Dokumenthalter stabil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind die Vorlagen gut leserlich? (Größe der Schrift, Kontrast, schwarze Zeichen auf weißem Grund)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arbeitsplatz: **Ja** **Nein**

Stehen der Bildschirm und die Tastatur gerade vor dem Benutzer und parallel zur Tischkante?

Ist der Bewegungsraum genügend groß, um sich ungehindert am Arbeitsplatz bewegen zu können?

Ist Ihr Arbeitsplatz frei von Stolpergefahren? (keine herumliegenden Kabel)

Beleuchtung: **Ja** **Nein**

Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Raum gleichmäßig?

Ist die Beleuchtung auf die Arbeitsanforderungen abgestimmt?

Haben alle Leuchten die gleiche Lichtfarbe? (neutral- oder warmweiß)

Stehen bei Bedarf, z.B. wegen der altersbedingten Veränderung des Sehvermögens, Tischleuchten zur Verfügung?

Werden Direkt- oder Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden? (z.B. durch Pflanzen, Stellwände, Vorhänge, und andere Blendschutzsysteme)

Sehvermögen: **Ja** **Nein**

Können die Hauptbereiche Bildschirm, Vorlage und Tastatur mühelos und in entspannter Haltung eingesehen werden?

Ist Ihre Sehschärfe in Ordnung bzw. richtig korrigiert? (Brille oder Kontaktlinsen)

Falls Sie eine Brille tragen: Haben Sie mit Ihrer Augenärztin oder Ihrem Optiker die für Ihren Arbeitsplatz optimale Brille ausgewählt, so dass Sie die Körperstellung nicht speziell verändern müssen? (keine Zwangshaltung)

Verhalten / Bewegung: **Ja** **Nein**

Gibt es genügend Unterbrüche bzw. Tätigkeitswechsel, um die Augen entspannen zu können? (Blick in die Weite möglich)

Ist für ausreichend Bewegung gesorgt? (z.B. durch Wechsel der Sitzhaltung, Stehen, Gehen, Entspannungsübungen, Unterbrüche)

Werden regelmäßig Pausen eingeschaltet?