

Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für Augen und Rücken!

Kleine Checkliste

Beurteilung der Arbeitsbedingungen an Bildschirmarbeitsplätzen

Hinweis: Diese Checkliste enthält nur eine kleine Auswahl der Forderungen an einen Bildschirmarbeitsplatz und ersetzt damit nicht die nach dem Arbeitsschutzgesetz geforderte, umfangreiche Gefährdungsbeurteilung aller Arbeitsplätze.

Fakten:

30-40% der Beschäftigten am Bildschirmarbeitsplatz klagen über häufige und ständige Augenbeschwerden wie müde, brennende und tränende Augen sowie Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen.
Rückenbeschwerden sind übrigens die häufigste Ursache für Ausfalltage von Beschäftigten.

Deshalb prüfen Sie: Wie geht es Ihren Mitarbeitern?

Gesetzliche Grundlagen:

Bildschirmarbeitsverordnung, Arbeitsschutzgesetz
BGI 504-37 „Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen, BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“, BGI 742 „Arbeiten an Bildschirmgeräten“

Wenn Sie Fragen mit ‚Nein‘ beantworten, besteht Handlungsbedarf!

Arbeitsmittel

Bildschirm

Sind die Zeichen auf dem Bildschirm gut lesbar (scharf, groß genug, flimmerfrei)?	Ja	Nein
Dies wird mit einer Bildwiederholfrequenz von mind. 73 Hz, besser 85 Hz erreicht (Angabe in Bedienungsanleitung oder auf Rückseite des Monitors).		
Liegt die oberste Textzeile etwas unterhalb der Augenhöhe?	Ja	Nein
Eine leicht geneigte Kopfhaltung ist ergonomisch günstig		
Ist der Bildschirm dreh- und neigbar?	Ja	Nein
Zur individuellen Anpassung an den Benutzer soll ein Bildschirm dreh- und neigbar sein. Der Bildschirm muß auf die richtige Sehhöhe eingestellt werden: Die oberste Zeile auf dem Bildschirm befindet sich in Augenhöhe oder tiefer.		
Ist der Bildschirm strahlungsarm eingestuft?	Ja	Nein
Bildschirme, die der TCO-Norm entsprechen, gelten als strahlungsarm.		
Ist der Bildschirm so aufgestellt, dass keine Blendungen oder Spiegelungen auftreten?	Ja	Nein
Bildschirme sollten rechtwinklig zu Fenstern aufgestellt werden.		

Tastatur, Maus

Hat die Tastatur ein GS-Prüfzeichen?	Ja	Nein
Die ergonomischen Mindestanforderungen wie Tastaturhöhe, matte Oberfläche, deutliche Beschriftung, ausreichend große Tasten sind dann erfüllt.		
Ist die Maus auf die individuellen Bedürfnisse angepasst?	Ja	Nein
Größe, Rechts- bzw. Linkshänder usw.		

Arbeitsstuhl

Ist der Arbeitsstuhl standsicher?	Ja	Nein
Versehentliches Kippen oder Wegrollen ist nicht möglich. Beim Vorhandensein eines GS-Prüfzeichens sind die Sicherheitskriterien erfüllt.		

Ist der Arbeitsstuhl ergonomisch gestaltet?	Ja	Nein
Die richtige Sitzflächenhöhe des Stuhles läßt sich stufenlos einstellen: Bereich von 42 - 53 cm. Beim Sitzen sind die Oberschenkel annähernd parallel zum Boden (im 90°C-Winkel zu den Unterschenkeln). Die Rückenlehne ist neigbar und reicht bis mindestens unter die Schulterblätter.		

Arbeitstisch

Ist die Fläche des Arbeitstisches ausreichend groß?	Ja	Nein
Die Größe der Arbeitsfläche beträgt mind. 160 x 80 cm. Bei Einsatz eines tieferen Bildschirmgerätes muß sie ggf. größer sein.		
Lässt sich der Arbeitstisch an die Körpergröße anpassen?	Ja	Nein
Die Höhe des Arbeitstisches beträgt 72 cm bei nicht höhenverstellbaren, 68 – 76 cm bei höhenverstellbaren Tischen.		
Ist der Beinraum unter dem Arbeitstisch ausreichend groß?	Ja	Nein
Für den Beinraum stehen mindestens 65 cm Höhe (bei nichthöhenverstellbaren Tischen), 58 cm Breite und 60 cm Tiefe zur Verfügung (keine einengenden Gegenstände wie Papierkorb, Rechner, Drucker).		
Ist die Arbeitsfläche reflexionsarm?	Ja	Nein
Optimal sind beige, graue oder gebrochen weiße, matte Oberflächen.		

Arbeitsumgebung

Raumgröße

Ist der Arbeitsplatz so gestaltet, dass ausreichend Platz für wechselnde Arbeitshaltungen und –bewegungen zur Verfügung steht?	Ja	Nein
Ein Bildschirmarbeitsplatz sollte mindestens 8-10 m ² groß sein (bei Großraumbüros mehr). Die Raumhöhe beträgt mindestens 2,5 m Die unverstellte Bodenfläche am Arbeitsplatz beträgt mindestens 1,50 m ² .		
Sind die Verkehrswege ausreichend bemessen und sicher zu begehen?	Ja	Nein
Verkehrswege müssen mindestens 80 cm breit sein (je mehr Nutzer, desto breiter!), Verbindungswege mindestens 60 cm		

Beleuchtung

Ist der Arbeitsplatz ausreichend beleuchtet?	Ja	Nein
Der Raum sollte möglichst gleichmäßig ausgeleuchtet sein, ohne zu viele Kontraste. Die Beleuchtungsstärke auf Arbeitstischhöhe sollte 500 Lux betragen (in Fensternähe 300 Lux, in Großraumbüros 750)		
Werden störende Blendungen und Spiegelungen am Arbeitsplatz vermieden?	Ja	Nein
Es treten keine Blendungen durch Leuchten oder helle Flächen auf (Lichtschutzvorrichtungen).		

Klima

Beträgt die Raumtemperatur mindestens 20°C?	Ja	Nein
Empfohlen werden 21-22°C Bei hohen Außentemperaturen sollten innen 26°C nicht überschritten werden		
Liegt die Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 50%?	Ja	Nein
Bis zu 65% gelten als akzeptabel. Zu niedrige Werte erhöhen die Gefahr elektrostatischer Aufladungen		
Wird Zugluft vermieden?	Ja	Nein
Eine Luftgeschwindigkeit von 0,1 bis 0,15 m/s wird empfohlen, Werte über 0,2 m/s sind zu vermeiden. Besser regelmäßig richtig lüften, als ständig gekippte Fenster.		