

## Checkliste Bildschirmarbeit

Diese Checkliste stellt Ihnen eine Reihe von Fragen, die Ihnen eine Hilfe bei der Beurteilung der Arbeitsbedingungen an Bildschirmarbeitsplätzen in Ihrem Betrieb geben sollen. Sie orientiert sich am Arbeitsschutzgesetz und an der Bildschirmarbeitsverordnung. Wann immer Ihre Antwort „nein“ lautet, sollten Sie entsprechende Veränderungen bzw. weitere Untersuchungen vornehmen.

### Gerätesicherheit

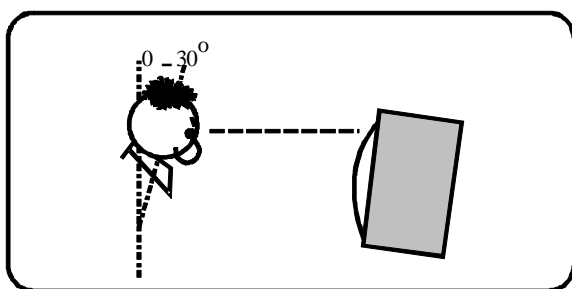
ja nein

Die am Arbeitsplatz verwendeten Geräte tragen das CE- und / oder das GS-Zeichen

### Bildschirm

ja nein

Die oberste Bildschirmzeile liegt höchstens in Augenhöhe



Der Bildschirm ist leicht dreh- und neigbar

Er ist nach Herstellerangabe strahlungsarm

Die Bildschirmdiagonale beträgt  $\geq 15$  Zoll (sichtbar 35 cm) bzw. für Grafik- u.ä. Anwendungen  $\geq 17$  Zoll (sichtbar 40 cm)

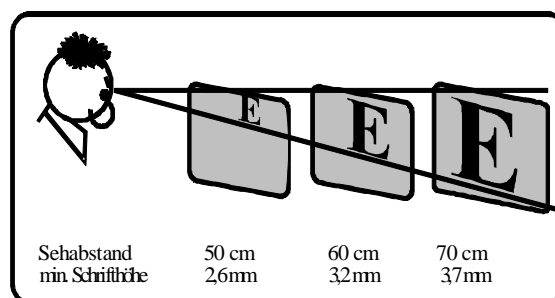
Das Bild ist stabil und flimmerfrei

Auf dem Bildschirm sind keine störenden Reflexe oder Spiegelungen

### Zeichengestaltung

ja nein

Schriftzeichen sind ausreichend groß (Großbuchstabenhöhe  $\geq 2,6$  mm, auch für Abstände  $< 50$  cm)



Die Zeichenschärfe entspricht der Qualität von Druckbuchstaben

Der Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenhintergrund ist ausreichend groß und einstellbar

### Tastatur/Maus

ja nein

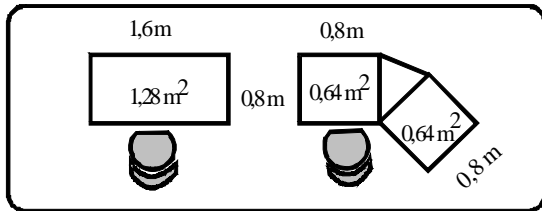
Die Tastatur ist getrennt vom Bildschirm

Die Tastatur ist geringfügig geneigt, die mittlere Buchstabenreihe hat eine Bauhöhe von  $\leq 3$  cm

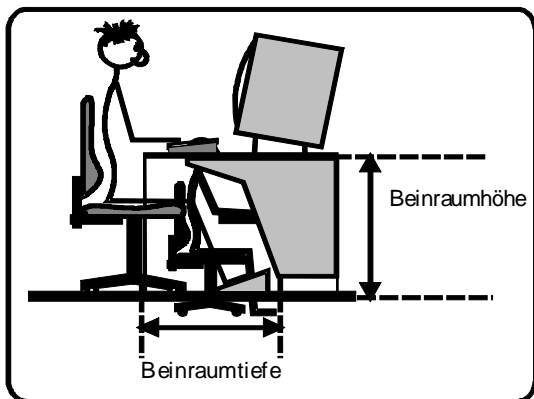
Vor der Tastatur stehen 5-10 cm freie Tischfläche zum Auflegen der Handballen zur Verfügung

Maus und Unterlage befinden sich im kleinen Greifraum ( $\leq 30$  cm ab Tischvorderkante)

- Arbeitstisch** ja nein
- Tischbreite  $\geq 160$  cm
- Tischtiefe  $\geq 80$  cm
- Gesamtfläche bei Tischkombination  $\geq 1,28$  m<sup>2</sup>
- Tischhöhe: verstellbar (68-76 cm) oder 72 cm bei nicht höhenverstellbarem Tisch

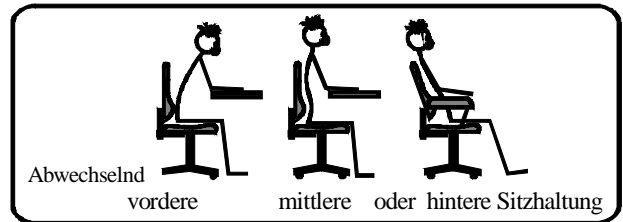


- Beinraum** ja....nein
- Beinraumhöhe  $\geq 65$  cm
- Beinraumbreite  $\geq 58$  cm
- Beinraumtiefe  $\geq 60$  cm



- Drehstuhl** ja....nein
- 5-Rollen-Untergestell mit gebremsten Rollen, abhängig von der Härte des Fußbodenbelages
- höhenverstellbar
- gepolsterte Sitzfläche, abgerundete Vorderkante
- gepolsterte und verstellbare Rückenlehne mit Unterstützung im Lendenwirbelbereich

dynamisches Sitzen (Haltungswechsel) ist möglich



**Anpassung der Arbeitsmittel an die Körpermaße** ja nein

Unterarm etwa waagrecht, Hände in Tastaturhöhe, Winkel zwischen Ober- und Unterarm  $\geq 90^\circ$

Oberschenkel etwa waagrecht, Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel  $\geq 90^\circ$

volle Auflage der Füße auf dem Fußboden ist möglich (falls nicht, ist eine Fußstütze erforderlich)

Die Fußstütze ist falls erforderlich vorhanden

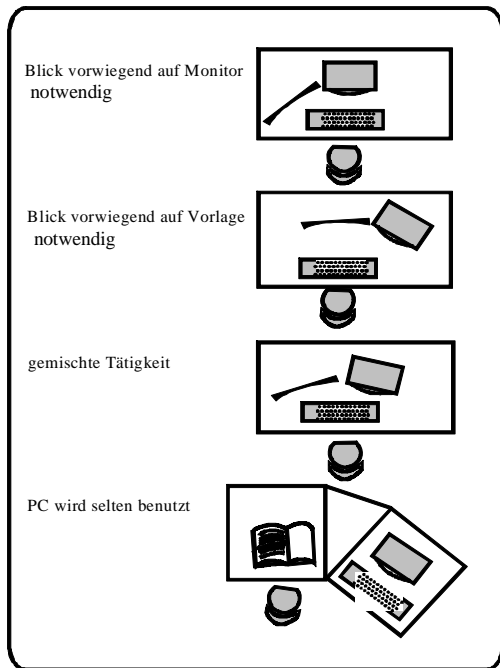
ganzflächige Fußauflage auf der Fußstütze möglich, Größe  $\geq 45 \times 35$  cm

**Vorlagenhalter (falls erforderlich)** ja....nein

stabil, mindestens geeignet für DIN A 4 - Vorlagen

frei positionierbar

Der Sehabstand zur Vorlage ist etwa gleich dem Sehabstand zum Bildschirm (45-60 cm); die Anordnung entspricht der Arbeitsaufgabe (siehe Abbildung S. 3)



### Platzbedarf / Arbeitsplatzanordnung

- |                                                                                         | ja                       | nein                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fläche je Arbeitsplatz $\geq 8 \text{ m}^2$ ,<br>in Großraumbüros $\geq 12 \text{ m}^2$ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| freie Bewegungsfläche am<br>Arbeitsplatz $\geq 1,5 \text{ m}^2$                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mindesttiefe 1,0 m                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verbindungsgänge zum persönlichen<br>Arbeitsplatz $\geq 0,6 \text{ m}$                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stolperfrei (beachten Sie z.B.<br>Leitungsverlegungen)                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blick parallel zur Fensterfront                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blick parallel zu Leuchtenbändern                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Beleuchtung

- |                                                                 | ja....nein                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| hell genug ( $\geq 500 \text{ lx}$ )                            | <input type="checkbox"/> <sup>2)</sup> <input type="checkbox"/> |
| Die Lampen / Leuchten blenden nicht                             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |
| Die Oberflächen der Geräte und<br>Tische sind matt              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |
| Die Beleuchtung flimmert nicht                                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |
| Alle Lampen haben die gleiche<br>Lichtfarbe                     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |
| Außenjalousien oder Innenrollos<br>regulieren den Sonneneinfall | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |

### Sonstige Arbeitsumgebung

- |                                                              | ja                                                              | nein |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| hinreichend leise<br>[Büro $\leq 55 \text{ dB (A)}$ ]        | <input type="checkbox"/> <sup>2)</sup> <input type="checkbox"/> |      |
| Raumtemperatur $20^\circ \text{ C}$ bis $26^\circ \text{ C}$ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>               |      |
| Luftfeuchtigkeit angenehm<br>(40 bis 65 %)                   | <input type="checkbox"/> <sup>2)</sup> <input type="checkbox"/> |      |
| zugluftfrei (Luftgeschw. $\leq 0,15 \text{ m/s}$ )           | <input type="checkbox"/> <sup>2)</sup> <input type="checkbox"/> |      |

### Arbeitsablauf / Schnittstelle Mensch - Maschine <sup>3)</sup>

- |                                                                                                                  | ja....nein                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Es besteht die Möglichkeit, die Bild-<br>schirmarbeit durch Tätigkeitswechsel<br>oder Kurzpausen zu unterbrechen | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Die Informationen werden in Positiv-<br>darstellung angeboten (dunkle<br>Zeichen auf hellem Grund)               | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Das System gibt Angaben / Hilfen<br>über den jeweiligen Ablauf                                                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Die Informationen werden in einem<br>dem Nutzer angepaßten Format und<br>Tempo angezeigt                         | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Die Software ist für den Beschäftigten<br>auch sonst problemlos nutzbar                                          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

### Organisatorische Maßnahmen

- |                                                                                                                                                 | ja....nein                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Die Beschäftigten wurden im Um-<br>gang mit dem Bildschirmgerät unter-<br>wiesen                                                                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Sie sind über mögliche Gesundheits-<br>beeinträchtigungen informiert und<br>kennen Maßnahmen zur Vermeidung                                     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Die Beschäftigten oder ihre Vertre-<br>tung (Betriebsrat/Personalrat) wurden<br>bei der Einrichtung des Bildschir-<br>marbeitsplatzes beteiligt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Eine Erst- bzw. Nachuntersuchung<br>des Sehvermögens der Beschäftigten<br>wurde angeboten                                                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Auf eine Überprüfung des Arbeits-<br>platzes aus sonstigen Gründen kann<br>verzichtet werden                                                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

- 1) Nur bewerten, wenn erforderlich.
- 2) Subjektive Einschätzung ausreichend.
- 3) Bei der Beschaffung der Software ist zu prüfen, ob DIN EN ISO 9241-10 erfüllt ist.

Eine weitergehende Beurteilung des Arbeitsplatzes ist bei besonderer psychischer Beanspruchung (z.B. bei überwiegender Datenerfassung) erforderlich. Informationen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen enthält unser Merkblatt M 41.

*Nachdruck der Fragen zur Checkliste und der Abbildungen mit freundlicher Genehmigung des Thüringer Ministeriums für Soziales und Gesundheit, 1997*

### **Impressum**

Herausgeber Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)  
Amt für Arbeitsschutz,  
Billstraße 80, 20539 Hamburg,  
Arbeitsschutztelefon 040/ 42837-2112, Fax 040 / 42837-3100  
arbeitsschutztelefon@bsg.hamburg.de, [www.arbeitsschutz.hamburg.de](http://www.arbeitsschutz.hamburg.de)

Bezug Dieses Merkblatt Nr.15 können Sie kostenlos unter der o.a. Anschrift bestellen, sowie unter Telefon 040 / 428 37 3134, Fax 040 / 427 94 8048  
publicorder@bsg.hamburg.de, [www.arbeitsschutzpublikation.hamburg.de](http://www.arbeitsschutzpublikation.hamburg.de)

Das Amt für Arbeitsschutz ist Partner von KomNet-Arbeitsschutz, einer kostenlosen Expertenberatung: [www.komnet.hamburg.de](http://www.komnet.hamburg.de)