

Checkliste: ARBEITSPLATZ



Diese Checkliste hilft Ihnen Ihre Arbeitsplatzsituation zu beurteilen. Die Beantwortung der Fragen nimmt ca. 20-30 Minuten in Anspruch. Alles was Sie dazu brauchen ist ein Bandmaß, ein Thermometer, ein Hygrometer, die Checkliste und einen Stift.

Gesundheit		
1.	Haben Sie im Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit gesundheitliche Beschwerden? (Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Schmerzen im Hand- und Fingerbereich, Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden bis zu psychischen Beanspruchungen)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Raum / Klima / Lärm		
2.	Haben Sie eine Sichtverbindung ins Freie?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
3.	Sind die Verkehrswege ausreichend breit? (Ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz, Schränken, Stellteilen sowie Fenstern, muss gewährleistet sein.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
4.	Ist eine ausreichende Bewegungsfreiheit gewährleistet? (Die Bewegungsfläche (freie unverstellte Fläche am Arbeitsplatz) soll mindestens 1,5 qm betragen und an keiner Stelle weniger als ein Meter breit sein.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
5.	Liegt die Raumtemperatur zwischen 21° und 22°C, bei hohen Außentemperaturen maximal bei 26°C?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
6.	Liegt die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 65%?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
7.	Ist der Arbeitsraum frei von Zugluft?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
8.	Empfinden Sie den Geräuschpegel an Ihrem Arbeitsplatz angenehm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Arbeitstisch		
9.	Arbeiten Sie an einem höhenverstellbaren Tisch? wenn ja : Ist der Tisch auf Ihre Körpergröße eingestellt? (Ober- und Unterschenkel bilden einen 90 Grad Winkel, während die Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen. Ober- und Unterarm bilden einen Winkel von ca. 90 Grad, während die Hände auf dem Tisch aufliegen.) wenn nein : Ist der Tisch 72 cm hoch?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
10.	Beträgt die Tischbreite mindestens 120 cm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
11.	Ist die Tischtiefe ausreichend groß? (Die Tischtiefe ist ausreichend groß, wenn der erforderliche Sehabstand zum Monitor erreicht wird und genügend Platz für die Handauflagefläche vor der Tastatur bleibt. Für die Tischtiefe sind mindestens 80 cm notwendig, bei großen Monitoren 100 cm oder mehr.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
12.	Hat der Arbeitstisch eine matte oder angeraute Oberfläche? (Eine matte bzw. angeraute Oberfläche vermindert Spiegelungen.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
13.	Ist der Beinfreiraum unter dem Tisch ausreichen groß? (Der Beinfreiraum soll 65cm hoch, 85cm breit und 70cm tief sein; Tischbeine oder Schubladenelemente dürfen Sie nicht behindern.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Stuhl		
14.	Ist der Stuhl stufenlos in der Höhe verstellbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
15.	Ist der Stuhl auf Ihre Körpergröße eingestellt? (bei nicht höhenverstellbaren Tischen: Ober- und Unterarm bilden einen 90 Grad Winkel, während die Hände auf dem Tisch aufliegen. Falls bei dieser Einstellung Ihre Fußsohlen (bei einem 90 Grad Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) nicht den Boden erreichen, benötigen Sie eine Fußstütze! Bei höhenverstellbaren Tischen: Ober- und Unterarm bilden einen 90 Grad Winkel, genauso wie Ober- und Unterschenkel.)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
16.	Besitzt die Rückenlehne eine Höhe von ca. 50 cm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
17.	Sind die Verstellmechanismen einfach und sicher zu bedienen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Bildschirm		
18.	Entspricht die Bildschirmgröße der Arbeitsaufgabe? (Empfehlung: mindestens 15 Zoll (36cm) für Texte, mindestens 17 Zoll (40cm) für Grafik, mindestens 20 Zoll (48cm) für CAD)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
19.	der Bildschirm leicht drehbar und neigbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
20.	Empfinden Sie den Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenhintergrund als angenehm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
21.	Werden die Zeichen scharf und deutlich dargestellt? (Gute Zeichenschärfe schließt Verwechslungen von Zeichen aus, z.B. "s und 5", "0 und O", "1 und l", "2 und Z", "B und 8".)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
22.	Ist Ihre Bildschirmdarstellung ruhig (kein flimmern)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Aufstellung des Bildschirms		
23.	Beträgt der Sehabstand "Auge-Bildschirm" mindestens 50cm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
24.	Liegt die oberste Bildschirmzeile in Augenhöhe oder etwas darunter?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
25.	Verläuft die Blickrichtung parallel zur Fensterfront?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
26.	Verläuft die Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zu den Leuchtbändern?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
27.	Ist Ihre Bildschirmoberfläche Spiegelungsfrei?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
28.	Gibt es Jalousien oder ähnliche Vorrichtungen, um den Lichteinfall zu dämpfen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Tastatur		
29.	Ist die Tastatur frei aufstellbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
30.	Liegt die mittlere Buchstabenreihe (A...Ä) maximal 3 cm über dem Tisch?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
31.	Ist vor der Tastatur eine Handauflagefläche von mindestens 5 bis 10 cm vorhanden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Maus		
32.	Liegt die Maus gut in der Hand?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
33.	Ermöglicht das Mauskabel ein ungehindertes Bewegen der Maus?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Auswertung

Bei allen mit Nummern versehenen Fragen bedeutet die Antwort 'nein', dass auf diesem Gebiet Gestaltungsbedarf besteht.