



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Wissenschaft und Gesundheit
Amt für Arbeitsschutz

Checkliste Bildschirmarbeit

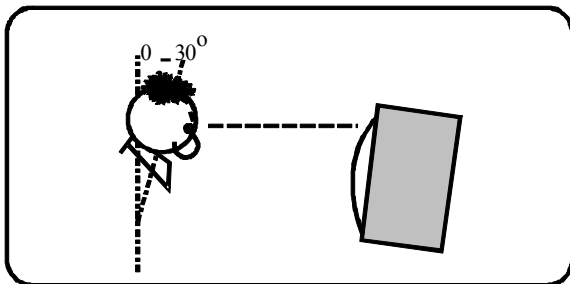
Diese Checkliste stellt Ihnen eine Reihe von Fragen, die Ihnen eine Hilfe bei der Beurteilung der Arbeitsbedingungen an Bildschirmarbeitsplätzen in Ihrem Betrieb geben sollen. Sie orientiert sich am Arbeitsschutzgesetz und an der Bildschirmarbeitsverordnung. Wann immer Ihre Antwort „nein“ lautet, sollten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

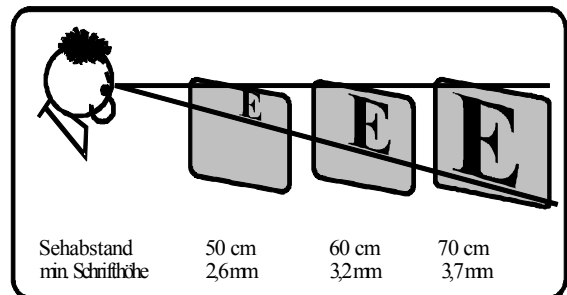
Die Bildschirmdiagonale beträgt ≥ 15 Zoll (sichtbar 35 cm) bzw. für Grafik- u.ä. Anwendungen ≥ 17 Zoll (sichtbar 40 cm)

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

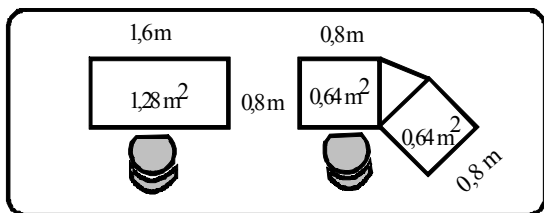
Die Tastatur ist getrennt vom Bildschirm

Die Tastatur ist geringfügig geneigt, die mittlere Buchstabenreihe hat eine Bauhöhe von ≤ 3 cm

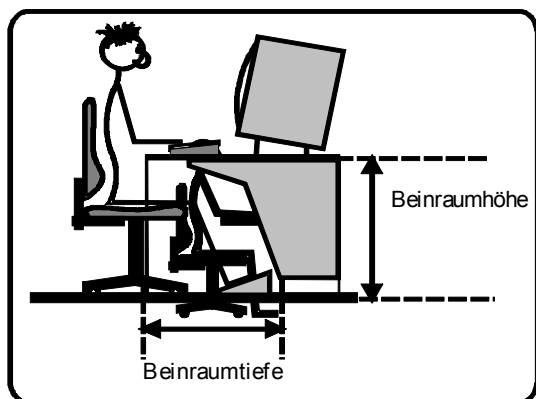
Vor der Tastatur stehen 5-10 cm freie Tischfläche zum Auflegen der Handballen zur Verfügung

Maus und Unterlage befinden sich im kleinen Greifraum (≤ 30 cm ab Tischvorderkante)

- Arbeitstisch** ja nein
- Tischbreite ≥ 160 cm
- Tischtiefe ≥ 80 cm
- Gesamtfläche bei Tischkombination $\geq 1,28$ m²
- Tischhöhe: verstellbar (68-76 cm) oder 72 cm bei nicht höhenverstellbarem Tisch

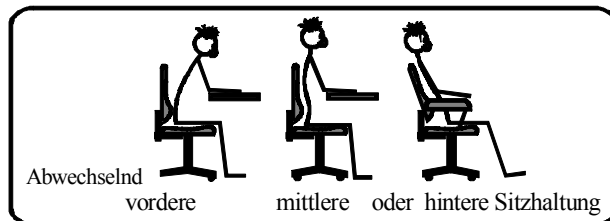


- Beinraum** ja....nein
- Beinraumhöhe ≥ 65 cm
- Beinraumbreite ≥ 58 cm
- Beinraumtiefe ≥ 60 cm



- 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

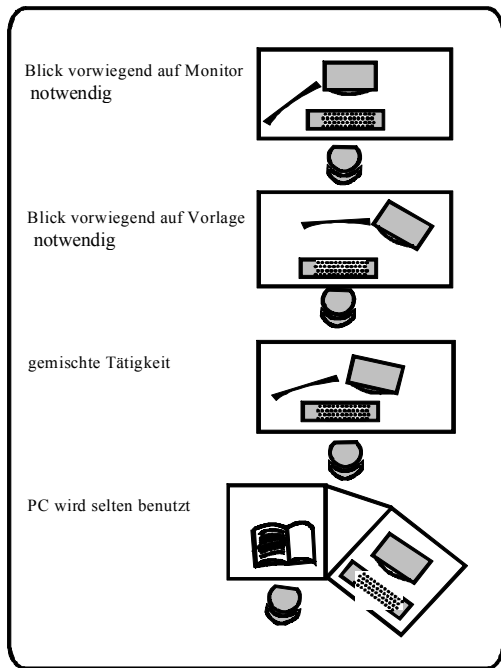
ganzflächige Fußauflage auf der Fußstütze möglich, Größe $\geq 45 \times 35$ cm

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 $\geq 8 \text{ m}^2$, in Großraumbüros $\geq 12 \text{ m}^2$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
freie Bewegungsfläche am 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 Arbeitsplatz $\geq 0,6 \text{ m}$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stolperfrei (beachten Sie z.B. 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"/>	<input type="checkbox"/>
Die Lampen / Leuchten blenden nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Oberflächen der Geräte und Tische sind matt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Beleuchtung flimmert nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Lampen haben die gleiche Lichtfarbe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Außenjalousien oder Innenrollos regulieren den Sonnenlichteinfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonstige Arbeitsumgebung

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

Arbeitsablauf / Schnittstelle Mensch - Maschine³⁾

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

Organisatorische Maßnahmen

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

Auskünfte rund um den Arbeitsschutz erhalten Sie beim

Arbeitsschutztelefon 040/ 42837-2112

E-Mail:

arbeitsschutztelefon@bwg.hamburg.de

Behörde für Wissenschaft und Gesundheit

Amt für Arbeitsschutz

Billstraße 80, 20539 Hamburg

Fax: 040/ 42837-3100

Unsere Publikationen erhalten Sie kostenlos unter der o.a. Anschrift oder per

Fax: 040/ 42837-3370,

E-Mail: publicorder@bwg.hamburg.de

Internet: www.arbeitsschutz.hamburg.de

Expertenberatung online:

www.komnet.hamburg.de

KomNet – das Kompetenznetz Arbeitsschutz