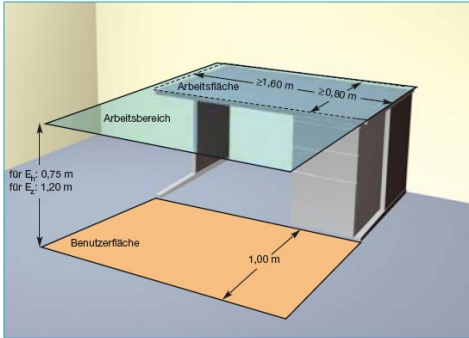
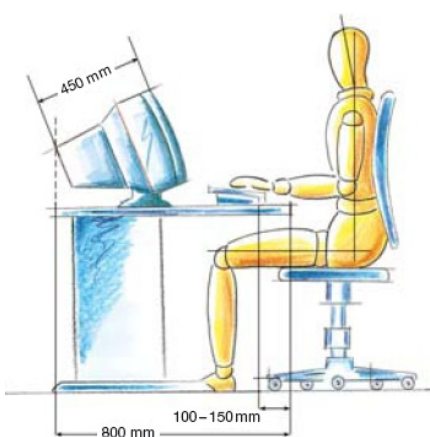
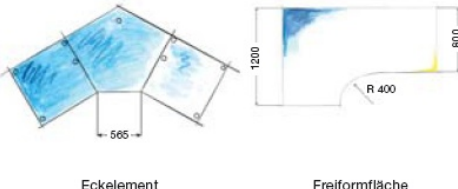


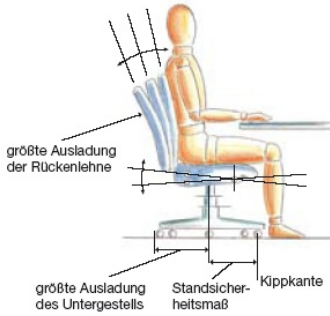
## Checkliste

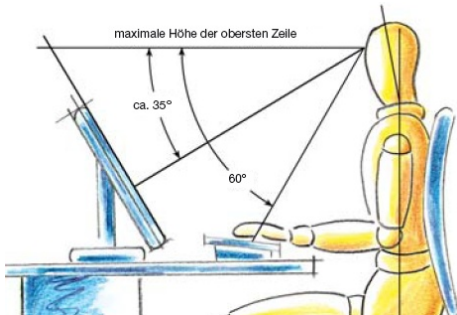

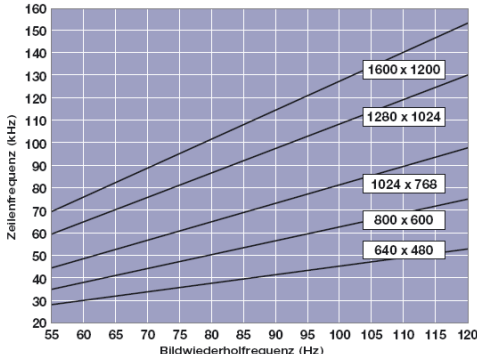
### Büro- und Bildschirmarbeitsplätze

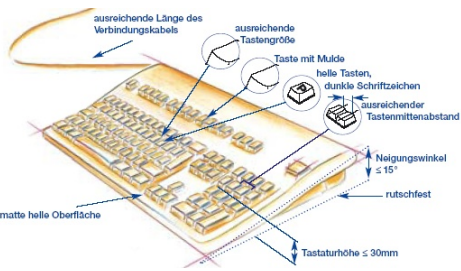
Unternehmen	Arbeitsplatz/ Bereich
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Lfd. Nr. <input type="text"/>
Anschrift	Raum <input type="text"/>
<input type="text"/>	Arbeitsplatznutzer
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> Herr
<input type="text"/>	<input type="text"/>

1. Arbeitsraum/ Arbeitsplatz	Ja	Nein	Entf
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz?                  § 8 – 10 m<sup>2</sup> in Büroräumen                  § 12 – 15 m<sup>2</sup> in Großraumbüros</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: mind. 60 cm) möglich?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Steht eine freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz zur Verfügung (≥ 1,5 m<sup>2</sup>)?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Benutzerflächen und Verkehrswege überlagern sich nicht?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Sind Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ist Blickkontakt zum Fenster gegeben?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

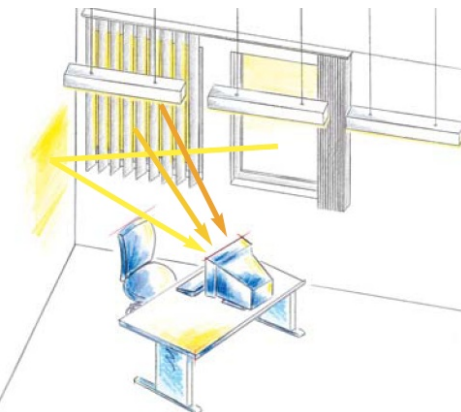
2. Arbeitstisch	Ja	Nein	Entf
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Besitzt der Tisch eine ausreichende Arbeitsfläche (B: 160 cm, T: mind. 80cm bzw. bei Freiformflächen 1,28 m<sup>2</sup>)?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ermöglicht die Tischhöhe eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und Beinfreiheit?                  § Oberarm hängt locker herab                  § Unterarm und Oberschenkel horizontal                  § Winkel zwischen Ober- u. Unterarm bzw. Ober- u. Unterschenkel ≥ 90°                  (Bei Bedarf: Fußstützen, Handauflagen)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ist der Tisch Höhenverstellbar?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ist ausreichend Beinraum vorhanden? (Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegung und Streckung möglich)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Ist die Tischoberfläche spiegel- und blendfrei, d.h. matt bis seidenmatt?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

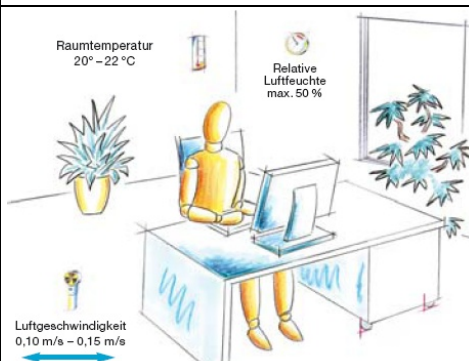
3. Arbeitsstuhl		Ja	Nein	Entf
	Ist der Arbeitsstuhl kippsicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch individuell, anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

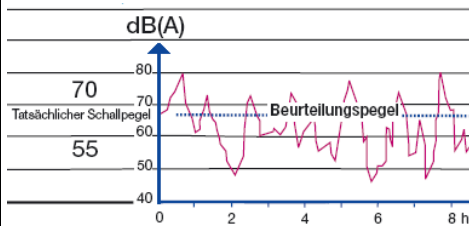
4. Monitor		Ja	Nein	Entf
  	Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? § 17 Zoll f. Textverarbeitung (Farbe) § 19 Zoll f. Grafik und CAD, Fotosatz (bei LCD/TFT- Technik 2 Zoll weniger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Monitor dreh- u. neigbar? (Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte ca. 30° - 35°)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Beträgt der Sehabstand zum Monitor je nach Monitorgröße und Auflösung ca. 50 - 70 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Monitor frei von Reflexionen? § nicht zu nahe am Fenster § Blickrichtung parallel zum Fenster § Blickrichtung parallel zu Deckenleuchten § Position zwischen den Deckenleuchten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist das dargestellte Bild stabil und flimmerfrei (CRT-Monitore ≥ 80 Hz)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind Helligkeit und Kontrast einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Bildschirm „CE“ und „GS“ gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Monitor strahlungsarm? (TCO 92/ TCO 95/ TCO 99 oder MPR II)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

5. Tastatur	Ja	Nein	Entf	
	Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist vor der Tastatur genügend Arbeitsfläche (5-15 cm) vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Beschriftung gut lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Tastatur geneigt? (Negungswinkel: 5° - 15°, Höhe in C-Reihe max. $\varnothing$ 30 mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Vorlagenhalter	Ja	Nein	Entf
Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und frei aufstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Vorlagenhalter Reflexionsarm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Vorlagenhalter neigbar und höhenverstellbar? (ca. zwischen 15° und 75°)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Beleuchtung	Ja	Nein	Entf	
	Ist die Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig? (keine Spotleuchten am Arbeitsplatz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend? (Büroarbeitsplätze ca. 300 Lux und zusätzliche Beleuchtung an Bildschirmarbeitsplätzen ca. 500 Lux)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Werden Direktblendungen und Reflexblendungen vermieden? (Jalousien, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe? (Neutralweiß oder Warmweiß)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Klima	Ja	Nein	Entf
 <p>Raumtemperatur 20° – 22 °C</p> <p>Relative Luftfeuchte max: 50 %</p> <p>Luftgeschwindigkeit 0,10 m/s – 0,15 m/s</p>			
Sind am Arbeitsplatz Temperaturen von mind. 19°C – 22°C vorhanden? (Im Sommer nicht mehr als 26°C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit gegeben? (relative Luftfeuchtigkeit 40% - 65%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird störende Zugluft vermieden? (Luftgeschwindigkeit: > 0,15 – 0,15 m/s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Lärm	Ja	Nein	Entf
 <p>dB(A)</p> <p>80</p> <p>70</p> <p>60</p> <p>55</p> <p>40</p> <p>0 2 4 6 8 h</p> <p>Tatsächlicher Schallpegel</p> <p>Beurteilungspegel</p>			
Sind die Arbeitsmittel mit Lärminderungstechnik ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird durch den Umgebungslärm die Kommunikation und die Konzentration nicht beeinträchtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beträgt der Lärmpegel in Abhängigkeit von Arbeitsplatz und Arbeitsaufgabe max. 55 bzw. 70 db(A)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Sonstiges	Ja	Nein	Entf
Besitzen vorhandene elektrische Betriebsmittel das „CE“ und optional das „GS“ Zeichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die elektrischen Betriebsmittel unbeschädigt? (Sichtprüfung: Kabelisolierung, Stecker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurden die Mitarbeiter ausreichend über die fachgemäße Nutzung des Arbeitsplatzes unterwiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfüllt die eingesetzte Software in ergonomischer Hinsicht den Stand der Technik? (Verwendung aktueller Standard-Software)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Literatur

- 89/391/EWG EG-Richtlinie über die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmer bei der Arbeit, (12.06.1989).
- 90/270/EWG Die Richtlinie 90/270/EWG des Rates vom 29. Mai 1990 über die Mindestvorschriften bezüglich der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes bei der Arbeit an Bildschirmgeräten
- BildscharbV Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit an BildschirmgerätenBildschirmarbeitsverordnung, (20.12.1996).
- DIN EN 12464-1 Licht und Beleuchtung, Teil 1: Beleuchtung von Arbeitsstätten in Innenräumen, (2002).
- DIN EN ISO 9241 Ergonomische Anforderungen für Bürotätigkeiten mit Bildschirmgeräten.
- Bayerisches Landesamt für Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik (lfas). (2003), Büro- und Bildschirmarbeitsplatz- Checkliste.
- Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften (HVBG) (Hrsg.). (2003), Alles aus einer Hand, Prävention – Rehabilitation – Unfallversicherung. Sankt Augustin: HVBG.
- Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von:
- Verwaltungs- Berufsgenossenschaft (VBG) (Hrsg.). (2006), Bildschirm- und Büroarbeitsplätze, Leitfaden für die Gestaltung. Wiesbaden: BC Verlags- und Mediengesellschaft