

Gesundes Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz – Checkliste

Diese Checkliste hilft Ihnen, Ihren Bildschirmarbeitsplatz nach gesundheitserhaltenden Kriterien zu beurteilen und notfalls zu korrigieren. Haben Sie Punkte mit „nein“ beantwortet, die Sie ohne Unterstützung nicht zu einem „ja“ verändern können, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten, Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit bzw. Ihren Betriebsarzt.

1. Augenbeschwerden vorbeugen

Bildschirm und Sehen	ja	nein
Der Bildschirm ist für meine Aufgaben ausreichend groß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Abstand zum Bildschirm beträgt mindestens 50 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Bildschirm ist leicht nach hinten geneigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bildschirmqualität	ja	nein
Die Zeichen sind scharf, deutlich, groß genug und gut lesbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Schrift ist dunkel auf hellem Hintergrund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Kontraststärke stimmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Bildschirm ist strahlungsarm und flimmert nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Licht/Beleuchtung	ja	nein
Der Bildschirm steht parallel zum Fenster, d.h. das Licht kommt von der Seite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf dem Bildschirm spiegeln sich oder blenden keine Leuchten, Fenster oder helle Flächen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonneneinstrahlung auf dem Bildschirm kann vermieden werden (z.B. durch eine Jalousie an den Fenstern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Arbeitsplatz ist es hell genug und die Beleuchtung lässt sich an die Helligkeitsverhältnisse anpassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Arbeitsplatz ist gleichmäßig ausgeleuchtet (nicht ausschließlich mit direkt strahlender Tischlampe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsumgebung	ja	nein
Die Raumluft ist feucht genug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt keine permanente Zugluft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehvermögen und Vorsorge	ja	nein
Meine Sehschärfe ist in Ordnung bzw. richtig korrigiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich mache ggf. zwischendurch Entlastungsübungen für die Augen ¹⁾

2. Rücken-, Schulter-, Arm-, Nacken- und Kopfschmerzen vermeiden

Bildschirm ja nein

Der Bildschirm lässt sich leicht drehen und neigen

Der obere Bildschirmrand befindet sich auf Augenhöhe oder etwas tiefer

Bildschirm und Tastatur stehen gerade vor mir und parallel zur Tischkante

Tastatur und Maus ja nein

Tastatur und Maus lassen sich in entspannter Körper- und Armhaltung bedienen

Der Doppelklick der Maus lässt sich ggf. durch einen Einmalklick ersetzen

Der Abstand zwischen Tischkante und Tastatur beträgt mindestens zehn Zentimeter, um die Handballen auflegen zu können (evtl. Handballenaufgabe!)

Die Tastatur und die Maus befinden sich auf gleicher Höhe

Die Maus befindet sich möglichst nahe bei der Tastatur

Arbeitstisch und Arbeitsstuhl ja nein

Ich habe für meine Arbeit ausreichend Tischfläche zur Verfügung

Tisch- und Stuhlhöhe sind so eingestellt, dass Oberschenkel und Unterarm beim Arbeiten waagrecht sind

Der Arbeitsstuhl ist funktionstüchtig und lässt sich für jede Arbeitshaltung gut einstellen

Der Arbeitsstuhl hat eine bewegliche Rückenlehne und eine Vorwölbung im Lendenbereich; dynamisches Sitzen ist möglich

Ich habe genug Platz, um meine Beine am Arbeitstisch zu bewegen

Fußstützen und Manuskripthalter werden benutzt oder können bei Bedarf angefordert werden

Raum und Arbeitsumgebung ja nein

Ich habe ausreichend Bewegungsraum in meinem Arbeitszimmer

Mit meinem Arbeitsstuhl kann ich mindestens einem Meter frei zurückrollen

Vorsorge ja nein

Ich wechsele zwischendurch die Sitzhaltung und Sorge für Abwechslung (Stehen, Gehen)

Ich mache zwischendurch genug Kurzpausen (spätestens alle zwei Stunden)

Ich mache zwischendurch ggf. körperliche Ausgleichs- bzw. Entspannungsübungen ²⁾

Für Brillenträger: Die Brille ist so ausgewählt, dass die Körperstellung zum optimalen Sehen nicht speziell verändert werden muss (keine Zwangshaltung)

¹⁾ siehe Merkblatt „Augenübungen“

²⁾ siehe Merkblatt „Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz“