

Checkliste für den Büroarbeitsplatz

Fachkräfte für Arbeitssicherheit
und SiGeKo
Olpketalstraße 118
44229 Dortmund
Telefon 0173 - 51 24 536
rw@rhodaweck-arbeitssicherheit.de
rhodaweck-arbeitssicherheit.de

Arbeitsbereich/:		Prüfer:	
Raum / Arbeitsplatz / Tätigkeit:		Datum:	

		Ja	Nein
Bildschirm			
Die oberste Bildschirmzeile liegt höchstens in Augenhöhe			
Der Bildschirm ist leicht dreh- und neigbar			
Die Bildschirmdiagonale beträgt ≥ 17 Zoll (<i>sichtbar 40 cm</i>)			
Das Bild ist stabil und flimmerfrei			
Auf dem Bildschirm sind keine störenden Reflexe oder Spiegelungen			
Zeichengestaltung			
Schriftzeichen sind ausreichend groß <i>(Großbuchstabenhöhe $\geq 2,6$ mm, auch für Abstände < 50 cm)</i>			
Die Zeichenschärfe entspricht der Qualität von Druckbuchstaben			
Der Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenhintergrund ist ausreichend groß und einstellbar			
Tastatur / Maus			
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 bis 10 cm freie Tischfläche zum Auflegen der Handballen zur Verfügung			
Maus und Unterlage befinden sich im kleinen Greifraum (≤ 30 cm ab Tischvorderkante)			
Arbeitstisch			
Tischbreite ≥ 160 cm			
Tischtiefe ≥ 80 cm			
Gesamtfläche bei Tischkombinationen $\geq 1,28$ m ²			
Tischhöhe - nicht verstellbar 72 cm - verstellbar 68 - 76 cm			
Beinraumhöhe ≥ 65 cm			
Beinraumbreite ≥ 58 cm			

Arbeitsbereich/:		Prüfer:	
Raum / Arbeitsplatz / Tätigkeit:		Datum:	

		Ja	Nein
	Beinraumtiefe ≥ 60 cm		
Drehstuhl			
	5-Rollen-Untergestell mit gebremsten Rollen, abhängig von der Härte des Fußbodenbelages		
	höhenverstellbar		
	gepolsterte Sitzfläche, abgerundete Vorderkante		
	gepolsterte und verstellbare Rückenlehne mit Unterstützung im Lendenbereich		
	dynamisches Sitzen (<i>Haltungswechsel</i>) ist möglich		
Anpassung der Arbeitsmittel an die Körpermaße			
	Unterarm etwas waagrecht, Hände in Tastaturhöhe, Winkel zwischen Ober- und Unterarm $\geq 90^\circ$		
	Unterschenkel etwas waagrecht, Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel $\geq 90^\circ$		
	volle Auflage der Füße auf dem Fußboden ist erreichbar		
	Fußstütze ist erforderlich und vorhanden		
	ganzflächige Fußauflage auf der Fußstütze möglich (<i>Fläche ≥ 45 cm x 35 cm</i>)		
	Der Sehabstand zur Vorlage ist etwa gleich dem Sehabstand zum Bildschirm (<i>45 - 60 cm</i>)		
Platzbedarf / Arbeitsplatzanordnung			
	Fläche je Arbeitsplatz ≥ 9 m ² (<i>in Großraumbüros ≥ 12 m²</i>)		
	Freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz $\geq 1,5$ m ²		
	Mindesttiefe 1,0 m		
	Verbindungsgänge zum persönlichen Arbeitsplatz $\geq 0,6$ m		
	stolperfrei (<i>beachte z.B. Leitungsverlegung</i>)		
	Blick parallel zur Fensterfront		

Arbeitsbereich/:		Prüfer:	
Raum / Arbeitsplatz / Tätigkeit:		Datum:	

		Ja	Nein
	Blick parallel zu Leuchtbändern		
Beleuchtung			
	hell genug ($\geq 500 \text{ lx}$) <i>-der subjektive Eindruck ist zunächst ausreichend-</i>		
	Die Lampen / Leuchten blenden nicht		
	Die Oberflächen der Geräte und Tische sind matt		
	Die Beleuchtung flimmert nicht		
	Nur Lampen gleicher Lichtfarbe vorhanden		
	Außenjalousien oder Innenrollos regulieren den Sonnenlicheinfall		
Sonstige Arbeitsumgebung - der subjektive Eindruck ist zunächst ausreichend-			
	Lärm: hinreichend leise (<i>Büros $\leq 55 \text{ dB (A)}$</i>)		
	Klima: Raumtemperatur $20 \text{ }^\circ\text{C}$ bis $26 \text{ }^\circ\text{C}$ <i>-bezieht sich auf technische Erwärmung-</i>		
	Luftfeuchtigkeit angenehm (<i>40% bis 65 %</i>)		
	zugluftfrei (<i>Luftgeschwindigkeit $\leq 0,15 \text{ m/s}$</i>)		
Schnittstelle Mensch - Maschine			
	Die Informationen werden in Positivdarstellung angeboten (<i>dunkle Zeichen auf hellem Grund</i>)		
	Die Informationen werden in einem dem Nutzer angepassten Format und Tempo angezeigt		
Organisatorische Maßnahmen			
	Es besteht die Möglichkeit, die Bildschirmarbeit durch Tätigkeitswechsel oder Kurzpausen zu unterbrechen		
	Die Beschäftigten wurden im Umgang mit dem Bildschirmgerät unterwiesen		
Vorsorgemaßnahmen			
	Die Beschäftigten sind über mögliche Gesundheitsbeeinträchtigungen informiert und kennen Maßnahmen zur Vermeidung		
	Eine Erst- bzw. Nachuntersuchung des Sehvermögens der Beschäftigten wurde angeboten (<i>G37-Untersuchung</i>)		
Sonstige Maßnahmen			

Arbeitsbereich/:		Prüfer:	
Raum / Arbeitsplatz / Tätigkeit:		Datum:	

		Ja	Nein
	Eine weitergehende Beurteilung des Arbeitsplatzes ist bei besonderer psychischer Beanspruchung (z.B. bei überwiegender Datenerfassung) erforderlich		