



Arbeitsblatt

- Hilfe für den Arbeitgeber
- Information für alle

Bildschirmarbeit	(gem. Arbeitsschutzgesetz und Bildschirmarbeitsverordnung)
-------------------------	--

Das Arbeitsblatt ist ein orientierendes Verfahren zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen.
Bei Antwort „nein“ sind entsprechende Maßnahmen durchzuführen oder weitere Untersuchungen erforderlich.

Bereich:	Prüfer:
Arbeitsplatz/Tätigkeit:	Datum:

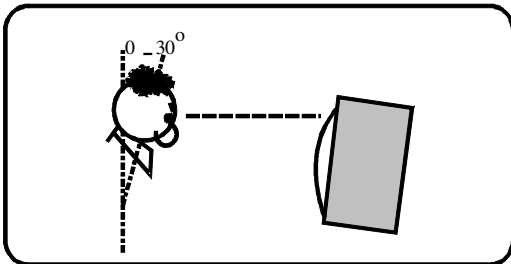
1. Gerätesicherheit

ja nein

Die am Arbeitsplatz verwendeten Geräte tragen das CE- und/oder das GS-Zeichen.

2. Bildschirm

Die oberste Bildschirmzeile liegt höchstens in Augenhöhe. Wird die Blicklinie entsprechend um ca. 30°-35° aus der Waagerechten abgesenkt, so werden ermüdende und gesundheitsschädliche Körperhaltungen vermieden und optimale Sehbedingungen erreicht. Der Bildschirm sollte dann so nach hinten geneigt sein (max. 35°), dass die Anzeige senkrecht zur Oberfläche des Bildschirms betrachtet werden kann.



Der Bildschirm ist leicht dreh- und neigbar.

Er ist strahlungsarm nach Herstellerangabe.

Die Bildschirmdiagonale beträgt ≥ 17 Zoll (sichtbar 40 cm) bzw. für Grafik- u. ä. Anwendungen ≥ 19 Zoll (sichtbar 435 cm).

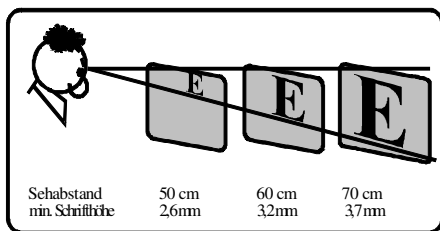
Das Bild ist stabil und flimmerfrei.

²⁾

Auf dem Bildschirm sind keine störenden Reflexe oder Spiegelungen.

3. Zeichengestaltung

Schriftzeichen sind ausreichend groß (Großbuchstabenhöhe $\geq 2,6$ mm, auch für Abstände < 50 cm) Positive Darstellungen sind negativen vorzuziehen.



Die Zeichenschärfe entspricht der Qualität von Druckbuchstaben.

Der Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenhintergrund ist ausreichend groß und einstellbar.

4. 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. Ist eine Handballenauflage vorhanden?

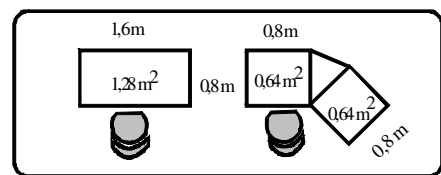
Maus und Unterlage befinden sich im kleinen Greifraum (≤ 30 cm ab Tischvorderkante).

5. Arbeitstisch

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.

Beinraumhöhe ≥ 65 cm.

Beinraumbreite ≥ 58 cm.

Beinraumtiefe ≥ 60 cm.

6. Drehstuhl

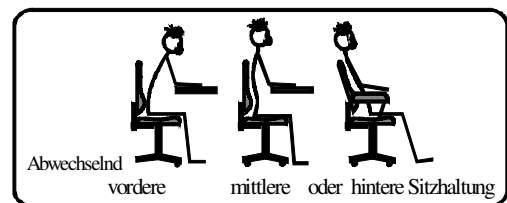
5-Rollen-Untergestell mit gebremsten Rollen, abhängig von der Härte des Fußbodenbelages

höhenverstellbar

gepolsterte Sitzfläche, abgerundete Vorderkante

gepolsterte und verstellbare Rückenlehne mit Unterstützung im Lendenbereich

dynamisches Sitzen (Haltungswechsel) ist möglich



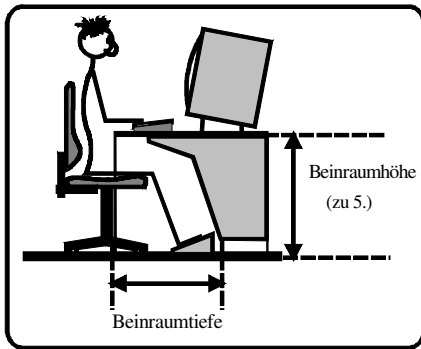
7. Anpassung der Arbeitsmittel an die Körpermaße

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 erreichbar (falls nicht, ist Fußstütze erforderlich)



Die Fußstütze ist, falls erforderlich, vorhanden. 1)

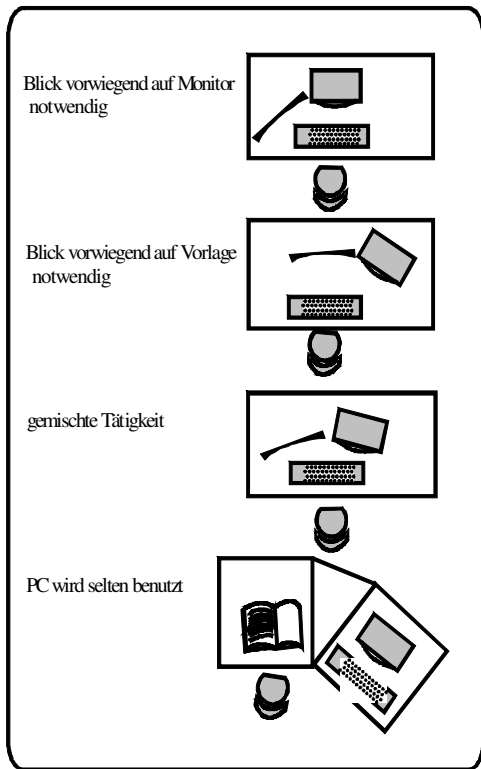
ganzflächige Fußauflage auf der Fußstütze möglich, Fläche $\geq (45 \times 35)$ cm² 1)

8. Vorlagenhalter (falls erforderlich) 1)

stabil, mindestens geeignet für DIN-A4-Belege

frei positionierbar

Der Sehabstand zur Vorlage ist etwa gleich dem Sehabstand zum Bildschirm (45-60 cm); die Anordnung entspricht der Arbeitsaufgabe:



9. Platzbedarf/Arbeitsplatzanordnung ja nein

Fläche je Arbeitsplatz ≥ 8 m², in Großraumbüros ≥ 12 m²

freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz $\geq 1,5$ m²

Mindesttiefe 1,0 m

Verbindungsgänge zum persönl. Arb.platz $\geq 0,6$ m

stolperfrei (beachte z. B. Leitungsverlegungen)

Blick parallel zur Fensterfront

Blick parallel zu Leuchtenbändern (empfohlen)

10. Beleuchtung

hell genug (≥ 500 lx) 2)

Die Lampen/Leuchten blenden nicht.

Die Oberflächen der Geräte und Tische sind matt.

Die Beleuchtung flimmert nicht.

Nur Lampen gleicher Lichtfarbe sind vorhanden.

Außenjalousien oder Innenrollos regulieren den Sonneneinfall.

11. Sonstige Arbeitsumgebung

Lärm: hinreichend leise (Büro ≤ 55 dB (A)) 2)

Klima: Raumtemperatur 20° C bis 26° C

Luftfeuchtigkeit angenehm: 40 bis 65 % 2)

zugluftfrei (Luftgeschw. $\leq 0,15$ m/s) 2)

12. Schnittstelle Mensch - Maschine ³⁾

Die Informationen werden in Positivdarstellung angeboten (dunkle Zeichen auf hellem Grund).

Das System gibt Angaben/Hilfen über den jeweiligen Ablauf.

Die Informationen werden in einem dem Nutzer angepaßten Format und Tempo angezeigt.

13. Organisatorische Maßnahmen

Es besteht die Möglichkeit, die Bildschirmarbeit durch Tätigkeitswechsel oder Kurzpausen zu unterbrechen.

Die Beschäftigten wurden im Umgang mit dem Bildschirmgerät unterwiesen.

Die Beschäftigten oder ihre Vertretung (Betriebs-rat/Personalrat) wurden bei der Einrichtung des Bildschirm-Arbeitsplatzes beteiligt.

14. Vorsorgemaßnahmen

Die Beschäftigten sind über mögliche Gesundheits-beinträchtigungen informiert und kennen Maßnah-men zur Vermeidung.

Eine Erst- bzw. Nachuntersuchung des Sehver-mögens der Beschäftigten wurde angeboten.

15. Sonstige Maßnahmen ja nein

Auf eine Überprüfung des Arbeitsplatzes aus sonstigen Gründen kann verzichtet werden.

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

Der Arbeitgeber hat nach § 3 BildscharbV in Verb. Mit §5 ArbSchG die Gefährdung an Bildschirmarbeitsplätzen hinsichtlich möglicher Gefährdungen des Sehvermögens, körperlicher Probleme sowie hinsichtlich psychischer Belastungen zu ermitteln und zu beurteilen.

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.