

„Checkliste Ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz“ zum Selbsttest für den eigenen Arbeitsplatz

BÜROUMGEBUNG

- Ausreichend Platz - mindestens zehn Quadratmeter
- Tisch kann rechts oder links neben dem Fenster platziert werden
- Büro ist gleichmäßig mit natürlichem Licht hell ausgeleuchtet
- Beleuchtung ist flimmer- und flackerfrei
- Kunstlicht sollte seitlich oder direkt über dem Monitor einfallen
- Es gibt Sonnenschutz
- Es ist Platz für Grünpflanzen
- Zurückrollen mit Bürostuhl ist ohne Gefahren möglich
- Luftfeuchtigkeit im Raum zwischen 40 und 60 Prozent
- Raumtemperatur lässt sich auf ca. 22° C regeln
- Keine störenden Lärmquellen

SCHREIBTISCH

- Ausreichend große Tischplatte - mindestens 160x80 Zentimeter
- Tisch steht stabil und wackelt nicht
- Die Tischplatte biegt sich nicht durch
- Schreibtisch hat abgerundete Kanten
- Tischplatte ist Reflexionsarm
- Tischhöhe wurde auf Nutzer eingestellt
- Ablagemöglichkeiten in Schreibtischnähe vorhanden
- Störende Kabel im Kabelschächten versteckt
- Beine können am Platz ausgestreckt werden

BÜROSTUHL

- Bürostuhl ist höhenverstellbar
- Bürostuhl hat verstellbare Armlehnen
- Wipp- bzw. Synchronmechanik vorhanden
- Richtige Rollen für den Boden installiert (Teppich hart, Rest weich)
- Bürostuhl ist standsicher - mindestens fünf Rollen am Bürostuhl
- Wölbung ist in der Rückenlehne vorhanden
- Bürostuhl ist bequem gepolstert
- Ausreichende Sitztiefe (38 bis 44 Zentimeter)
- Stuhl federt leicht nach
- Rückenlehne ist flexibel einstellbar
- angegebene, maximale Sitzdauer entspricht Verwendungszweck

BILDSCHIRM

- Bildschirm ist frontal zur Sitzposition platziert
- Hinter dem Bildschirm ist kein Fenster
- Bildschirmlinien in etwa auf Augenhöhe
- Bildschirm steht in etwa eine Armlänge entfernt
- Bildschirm ist leicht nach hinten geneigt
- Das Bild flackert nicht
- Die Schriftgröße ist so eingestellt, dass alles gut lesbar ist
- Kontrast und Helligkeit sind angenehm eingestellt
- Bei grafischen Arbeiten: Bildschirm ist kalibriert