



Arbeitsblatt AS 2

Information für den Arbeitgeber bei der
 Beurteilung von Arbeitsbedingungen
 und deren Dokumentation

Hinweise zur Umsetzung der Bildschirmarbeitsverordnung
 auf der Grundlage von § 19 Arbeitsschutzgesetz

Ein Bildschirmarbeitsplatz ist ein Arbeitsplatz mit einem Bildschirmgerät, der ausgestattet sein kann mit einer Einrichtung zur Erfassung von Daten, einer Software und Zusatzgeräten.

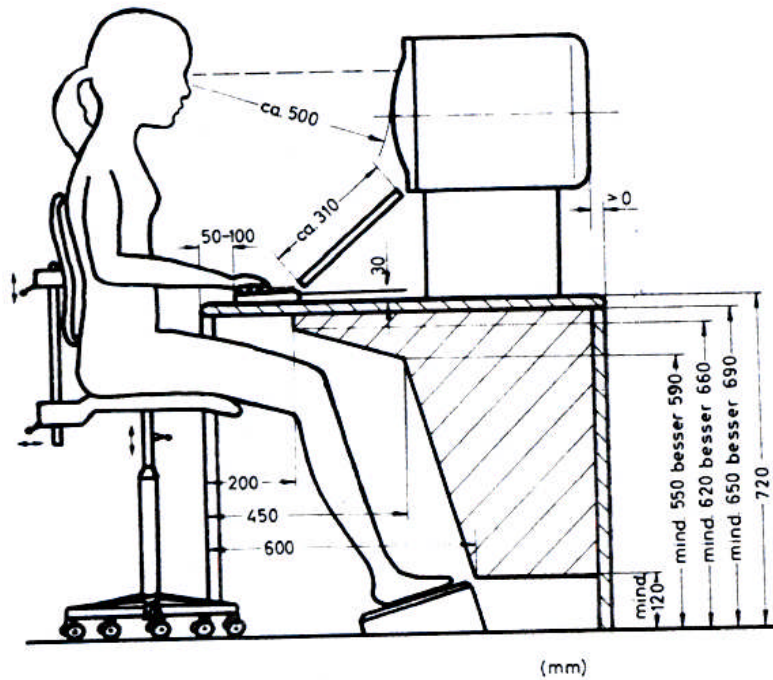
Keine Bildschirmarbeitsplätze sind z. B. Computerfütterungsanlagen, Fahrzeuge mit Bildschirmgeräten, Schreibmaschinen mit Display, Laptops, Notebooks.

Beschäftigte im Sinne der Bildschirmarbeitsverordnung sind Personen, die gewöhnlich bei einem nicht unwesentlichen Teil ihrer normalen Arbeitszeit ein Bildschirmgerät benutzen.

Der nachfolgende Kurz-Check enthält einige wichtige Hinweise zur Umsetzung der Bildschirmarbeitsverordnung. Der vollständige Verordnungstext ist auf der CD-ROM „Prävention auf einen Blick“ enthalten.

Kurz-Check	ja	nein*	entfällt
Augenuntersuchung angeboten (§ 6 BildscharbV) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsbedingungen beurteilt (§ 3 BildscharbV, § 5 ArbSchG) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsbedingungen dokumentiert (§ 5 ArbSchG; > 10 AN) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterweisung durchgeführt (§ 12 ArbSchG) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzhaltung in Ordnung ? Unter-/Oberschenkel 90°, Unterarme waagrecht ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind regelmäßige Pausen bzw. andere Tätigkeiten vorgesehen (§ 5 BildscharbV) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Software geeignet? Schriftzeichen mindestens 26 mm groß? Dunkle Zeichen auf hellem Grund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausreichende Beleuchtung? mind. 500 LUX, bei Lese- und Schreifarbeiten 800 LUX.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Für die mit „nein“ angekreuzten Abfragen sind entsprechende Maßnahmen zu treffen.



Kurz-Check	ja	nein*	entfällt
Stuhl mit 5 Rollen, wegrollsicher, kippsicher, stolpersicher ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzhöhenverstellung 420 – 550 mm ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dämpfung des Stoßes beim Hinsetzen ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitztiefe etwa Oberschenkellang oder Rückenlehne nach vorne verstellbar ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenlehne bis Mitte Schulterblatt eingestellt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lendenunterstützung bei mittlerer Sitzhöhe 100 – 250 mm ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamisches Sitzen möglich (Neigung der Rückenlehne) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehabstand mindestens 50 cm ? Bei 15-Zoll-Bildschirm ca. 70 cm ? Bei 17-Zoll-Bildschirm ca. 80 cm ? Bei 20-Zoll-Bildschirm ca. 100 cm ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tischhöhe 72 cm, wenn verstellbar zwischen 68 – 76 cm ? Tischfläche mindestens 160 cm breit, 80 cm tief ? Beinraum 65 cm hoch, 80 cm breit, 70 cm tief ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bildschirm drehbar, neigbar, parallel zum Fenster, keine Spiegelungen, sonst Lamellen vor dem Fenster ? GS geprüft, strahlungsarm nach MPR II oder TOC 92/95 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Für die mit „nein“ angekreuzten Abfragen sind entsprechende Maßnahmen zu treffen.

Ort, Datum

Checkliste bearbeitet von...

Checkliste für Büroarbeitsplätze

Ergonomische Grundsätze am Arbeitsplatz

Ein falsch konzipierter Arbeitsplatz macht krank.

Hier erhalten Sie einige Tips, die Sie beachten sollten , um Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Zu den gängigsten Zivilisationskrankheiten in unseren Breiten zählen vor allem Rückenschmerzen und Migräne. Was viele nicht wissen: Solchen Beschwerden kann man mit einer ergonomisch durchdachten Gestaltung des Arbeitsplatzes vorbeugen.

Arbeitstisch und –stuhl wie auch die Anordnung der Geräte können eine körpergerechte Haltung fördern und den Rücken schonen, um Muskelverspannungen, Ermüdungen und vor allem Haltungsschäden vorzubeugen.

Tisch und Stuhl nach Maß

In den letzten Jahren wurden eine ganze Reihe entsprechender ergonomischer Möbel entwickelt, die Sie durch Verstellen der Höhe ganz unkompliziert Ihren individuellen Maßen anpassen können.

Ihr Arbeitstisch sollte folgende Anforderungen erfüllen:

- Er muß 160 cm breit und mindestens 80, möglichst sogar 90 cm tief sein. Denn nur dann werden Sie in der Lage sein, ohne dass der Monitor über den Tisch in den freien Raum hinausragt, den geforderten Augenabstand zum Bildschirm von 50 - 60 cm einzuhalten

und all Ihre Arbeitsmittel (Geräte, Schriftstücke, Akten usw.) nach Ihren Vorstellungen und Anforderungen anzuordnen.

- Die Tischhöhe müssen Sie sich auf Ihre Körpermaße einstellen. Es empfehlen sich deshalb zwischen 68 und 76 cm stufenlos höhenverstellbare Arbeitstische. Kann die Höhe des Arbeitstisches nicht verstellt werden, muß eventuell eine höhenverstellbare und neigbare Fußauflage vorhanden sein. Denn besonders bei kleinen Mitarbeitern würden sonst die Füße bei passend eingestellter Sitzhöhe nicht mehr bequem auf dem Fußboden stehen.

- Der Tisch muß ausreichend Beinfreiheit garantieren. 65 cm in der Höhe, 80 cm in der Breite und 70 cm in der Tiefe sind die richtigen Maße. Dieser Freiraum muß sowohl dort gegeben sein, wo die Tastatur aufgestellt ist, als auch an der Stelle, wo das Handschriftliche erledigt wird. Ansonsten kommt es zu Verkrampfungen der Beine und zu einer zusätzlichen Belastung der Wirbelsäule.

Schenken Sie der Auswahl Ihres Arbeitsstuhls mindestens ebensoviel Aufmerksamkeit. Die günstigste Variante ist der Bürodrehstuhl. Allerdings muß er einige Voraussetzungen erfüllen:

- Er sollte – in sich stabil auf fünf Rollen gelagert – sitzend kurze Bewegungen am Arbeitsplatz zulassen,
- Einen wegroll-, kipp- und stolpersicheren Fuß aufweisen,
- Eine durchgehend höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne sowie
- Eine höhenverstellbare Sitzfläche haben,
- Gepolstert sein und auf dem Sitz über eine abgerundete Vorderkante verfügen, um die Durchblutung der Beine nicht zu behindern.

Ist Ihr Arbeitsstuhl so beschaffen, können Sie ihn sich mit wenigen Handgriffen auf Ihre Körpermaße einstellen (siehe Abb.). Beachten Sie dabei bitte folgendes:

- Beim Sitzen sollte die gesamte Sitzfläche genutzt werden können; zwischen Kniekehle und Vorderkante des Stuhles darf nur eine Hand breit Luft bleiben.
- Die Tastatur muß auf dem Arbeitstisch frei beweglich sein, um die Sitzposition verändern zu können. Müssen Sie über längere Zeit schreiben, sollten Sie Ihre Arme nicht über 90° anwinkeln müssen und die Handballen auf den Tisch auflegen können. 5 cm Raum vor der Tastatur sind dazu erforderlich.
- Schreiben Sie von einer Textvorlage ab, empfiehlt es sich, einen Beleghalter zu benutzen, mit dessen Hilfe die Vorlage in einem Neigungswinkel von ca. 20° neben oder unter dem Bildschirm positioniert wird. Damit verhindern Sie Zwangsbewegungen im Nackenbereich, die zu Verkrampfungen der Muskulatur führen.
- Für die Texterfassung sollte die Bildschirmdiagonale 15 Zoll und bei Grafikanwendungen 17 Zoll nicht unterschreiten.
- Außerdem muß der Bildschirm strahlungsarm sein, das heißt, die elektromagnetischen Feldemissionen des Bildschirms dürfen einen Grenzwert nicht überschreiten, der in den Richtlinien MPR II festgelegt ist (Kennzeichnung am Gerät).
- Der Bildschirm muß dreh- und neigbar sein, Kontrast und Helligkeit sollten eingestellt werden können.
- Auch die Flimmerfreiheit (70 Herz) und Zeichengröße (4 mm) bei einem Beobachtungsabstand von ca. 50 – 60 cm sollte nicht unterschritten werden. Als Faustregel gilt: Die obere Bildschirmzeile darf höchstens in Augenhöhe liegen, dies verhindert ein Verkrampfen der Nackenmuskulatur und daraus resultierende Kopf- und Rückenschmerzen.

Bildschirm und Gerätesicherheit

Zunächst muß der Bildschirm den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen. Das GS-Zeichen gibt hier Sicherheit. Die technischen Anforderungen an einen ergonomischen Monitor sind vielfältig. Auf die richtige Größe kommt es zuallererst an.