

Unternehmen: Adresse:  Telefon:		Bearbeiter:	Datum:
		Name	Unterschrift

Betriebsart: <b>Forstwirtschaft</b>	Arbeitsbereich: <b>Allgemein</b>
	Tätigkeit: <b>Büroarbeiten</b>
	<input type="checkbox"/> Ersterstellung
	<input type="checkbox"/> Revision / Kontrolle der Wirksamkeit

Lfd. Nr.	Teiltätigkeit, Gefährdung, gefährbringende Bedingung	Maßnahmen	verantwortlich	Termin	wirksam	
				erledigt	ja	nein
1	<u>Arbeitszeiten</u> • Arbeitszeiten, Erholzeiten und Pausen nicht einhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelarbeitszeiten einhalten;</li> <li>• Ruhepausen einhalten</li> </ul>				
2	<u>Unterweisung, Instruktion, Information</u> • Gefahren und Sicherheitsmassnahmen nicht kennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschäftigte vor Aufnahme ihrer Tätigkeit über mögliche Gefahren sowie über Massnahmen zu deren Abwendung instruieren</li> </ul>				
3	<u>Arbeitsstuhl</u> • Kippen, Umfallen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsstühle mit mind. 5 gebremsten und an den Bodenbelag angepassten Rollen oder Gleitern (harte Rollen für Teppichböden, weiche Rollen für harte Böden, z.B. Parkett, Linoleum) einsetzen</li> </ul>				
4	<u>Regale und Schränke</u> • Umfallen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend standsichere und belastbare Schränke und Regale verwenden;</li> <li>• Umkippen von Schränken bei herausgezogenen Auszügen verhindern, z.B. durch Ausziehsperren, die das Aufziehen jeweils nur einer Schublade zulassen</li> </ul>				

Lfd. Nr.	Teiltätigkeit, Gefährdung, gefahrbringende Bedingung	Maßnahmen	verantwortlich	Termin	wirksam	
				erledigt	ja	nein
5	<u>Bewegungsflächen</u> • Stolper- und Rutschgefahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußbodenbelag rutschhemmend ausführen;</li> <li>• Stein-, Kunststein- und Kunststoffböden nicht einwachsen;</li> <li>• Anschluss- und Verlängerungsleitungen so verlegen, dass keine Stolperstellen entstehen</li> </ul>				
6	<u>Zugang zu Regalen und Schränken</u> • Absturz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheren Zugang gewährleisten;</li> <li>• Bei Ablagehöhen &gt;180 cm geeignete Aufstiege (z.B. Leitern und Tritte) verwenden, Leitern standsicher aufstellen, Anlegeleitern einhängen</li> </ul>				
7	<u>Elektrische Anlagen und Betriebsmittel</u> • Sichtbare Mängel (z.B. defekte Anschlüsse, Stecker, Steckdosen, Elektroleitungen, beschädigte Gehäuse) • Keine Prüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sachgerechte Instandsetzung defekter elektrischer Anlagen und Betriebsmittel;</li> <li>• Vorschriftsmäßige Installation der elektrischen Anlage und bestimmungsgemäße Verwendung der elektrischen Betriebsmittel;</li> <li>• Regelmäßige Prüfung</li> </ul>				
8	<u>Beleuchtung</u> • Mangelhafte Beleuchtungsstärke • Ungeeignete Lichtfarbe • Blendung durch Lampen, Leuchten, Tageslicht (Direktblendung), Spiegelung hoher Leuchtdichten auf glänzenden Flächen (Reflexblendung) • Falsche Anordnung der Arbeitsplätze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittlere Beleuchtungsstärke am Büroarbeitsplatz mind. 500 lx, regelmäßige Wartung;</li> <li>• Lichtfarbe „neutralweiß“ oder „warmweiß“, Lampen gleicher Lichtfarbe in einem Raum verwenden;</li> <li>• Anordnung lang gestreckter Leuchten parallel zum Fenster und zur Hauptblickrichtung;</li> <li>• Arbeitsplätze mit paralleler Blickrichtung zur Hauptfensterfront einrichten,</li> <li>• PC-Bildschirm so aufstellen, dass die Schulter bei der Arbeit gegen das Fenster gerichtet ist, hinter dem Bildschirm darf sich im Blickfeld des Benutzers kein Fenster befinden;</li> <li>• Mobiliar mit matten bis seidenmatten Oberflächen einsetzen;</li> <li>• Reflexionsgrade von Wand, Decke und Boden beachten;</li> <li>• Direktblendung durch Tageslicht, z.B. durch Einsatz von Lamellenstores, verhindern;</li> </ul>				

Lfd. Nr.	Teiltätigkeit, Gefährdung, gefahrbringende Bedingung	Maßnahmen	verantwortlich	Termin	wirksam	
				erledigt	ja	nein
9	<u>Dateneingabe</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Länger andauernde Dateneingabe über die Tastatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PC-Bildschirm so platzieren, dass durch die Raumbeleuchtung keine Direktblendung auftritt, es dürfen keine Spiegelbilder von Leuchten oder Fenstern sichtbar werden; Augenhöhe Sichtverbindung nach außen besteht</li> <li>Gewährleisten, dass in Augenhöhe Sichtverbindung nach außen besteht</li> <li>Unterbrechung der Dateneingabe durch Pausen oder durch andere Tätigkeiten</li> </ul>				
10	<u>Mobiliar</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ungeeigneter Arbeitstisch</li> <li>Ungeeigneter Arbeitsstuhl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tischplatte mind. 80 cm tief und 160 cm breit; <b>Hinweis:</b> Die Tischtiefe ist abhängig von den Abmessungen des PC-Bildschirmes und dem erforderlichen Sehabstand.</li> <li>Tisch sollte im Bereich von 68 cm bis 76 cm (Oberkante Tischfläche) höhenverstellbar sein, wenn nicht, Mindesthöhe 72 cm;</li> <li>Genügend Beinraum unter dem Tisch;</li> <li>Arbeitsstuhl höhenverstellbar (stufenlos von 40 cm bis 51 cm über dem Fußboden);</li> <li>Arbeitsstuhl sollte eine entspannte, ermüdungsfreie und wechselnde Körperhaltung unterstützen (richtig geformte, gepolsterte und neigbare Sitzfläche, Rückenlehne ergonomisch richtig geformt und in Neigung und Höhe verstellbar); <b>Hinweis:</b> Empfehlenswert zur Unterstützung des dynamischen Sitzens sind permanent neigbare Rückenlehnen.</li> <li>Falls erforderlich Fußstütze verwenden</li> </ul>				

Lfd. Nr.	Teiltätigkeit, Gefährdung, gefahrbringende Bedingung	Maßnahmen	verantwortlich	Termin	wirksam	
				erledigt	ja	nein
11	<u>PC-Bildschirm, Tastatur, Maus</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungeeignete Ausführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PC-Bildschirm muss dreh- und neigbar und auf dem Tisch verschiebbar sein;</li> <li>• Ggf. zum Verändern der Aufstellhöhe Untersatz verwenden (oberste Zeile des Bildschirmtextes soll nicht über Augenhöhe liegen);</li> <li>• Tastatur ergonomisch richtig gestaltet (Bauhöhe, Neigung, Farbe, matte Tastenoberflächen, deutliche Beschriftung, rutschhemmend);</li> <li>• Vor der Tastatur ausreichende Handballenauflagefläche (Tiefe 5 cm bis 10 cm);</li> <li>• Ergonomisch gestaltete Maus einsetzen (angepasst an Bedürfnisse der Mitarbeiterin bzw. des Mitarbeiters, z.B. Form, Größe, Links- oder Rechtshänder)</li> </ul>				
12	<u>Bildschirmarbeit</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falscher Sehabstand</li> <li>• Bildschirmschrift zu klein</li> <li>• Bildschirm flimmert</li> <li>• Zeichenhelligkeit und Kontrast ungenügend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehabstand zu Bildschirm, Tastatur und Vorlage min. 50 cm;</li> <li>• Bildschirmschrift groß genug und gut lesbar einstellen;</li> <li>• Bildschirmwiederholfrequenz von min. 100 Hz, empfehlenswert 85 Hz, sollten nicht unterschritten werden;</li> <li>• Kontrast und Helligkeit den persönlichen Bedürfnissen entsprechend anpassen</li> </ul>				
13	<u>Arbeitszeit</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Einhaltung der Arbeitszeit</li> <li>• Keine Pausenregelung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelarbeitszeit einhalten;</li> <li>• Arbeitsmenge sollte in der Regelarbeitszeit bewältigt werden können;</li> <li>• Sinnvolle Pausenregelung;</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Der Erholungswert mehrerer kurzer Pausen ist ungleich größer als der von wenigen, langen Pausen.</p>				