

Ergonomie & Arbeitsschutz-Check:

Wer einen Großteil seiner Arbeitszeit am Schreibtisch verbringt, sollte darauf achten, dass dieser die ergonomischen Richtlinien erfüllt. Je mehr Fragen mit „ja“ beantwortet wurden, desto besser ist es mit der Ergonomie am Arbeitsplatz bestellt. Mögliche Maßnahmen im Bereich Ergonomie sind beispielsweise Ergonomie-Schulungen der Mitarbeiter zum Erlernen der richtigen Sitzhaltung und Einstellung der Arbeitsmaterialien oder die Ausleuchtung des Büroraums, wenn dieser zu dunkel ist.

Gesundheit	Bewertung
Haben Sie im Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit gesundheitliche Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Nacken-, Schulter oder Rückenbeschwerden)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Raum, Klima, Lärm	Bewertung
Sind die Verkehrswege ausreichend breit (ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz, Schränken, Stellteilen sowie zum Fenster)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Liegt die Raumtemperatur zwischen 21 und 22°C, bei hohen Außentemperaturen maximal bei 26°C?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Empfinden Sie den Geräuschpegel an Ihrem Arbeitsplatz als angenehm?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Arbeitsplatz	Bewertung
Ist ihr Arbeitstisch für Ihre Körpergröße korrekt eingestellt? (Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel, Fußsohlen stehen auf dem Boden; Ober- und Unterarm bilden einen 90°-Winkel, wenn die Hände auf dem Tisch liegen?)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Sind die Verstell-Mechanismen an Ihrem Büroarbeitsstuhl einfach und sicher zu bedienen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Mit geneigtem Kopf kann die höchste Zeile auf dem Monitor gelesen werden.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Es gibt kein Fenster oder andere Lichtquelle hinter dem Sitzplatz, die für Reflexionen auf dem Bildschirm sorgen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Die Tastatur ist an ihrer höchsten Stelle max. 3 cm hoch. Wenn nein, wird eine Unterlage für die Arme verwendet?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Der gesamte Büroraum ist gleichmäßig beleuchtet.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein