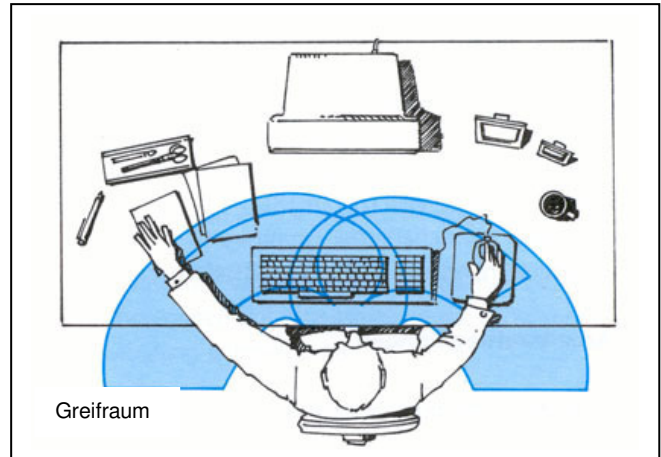
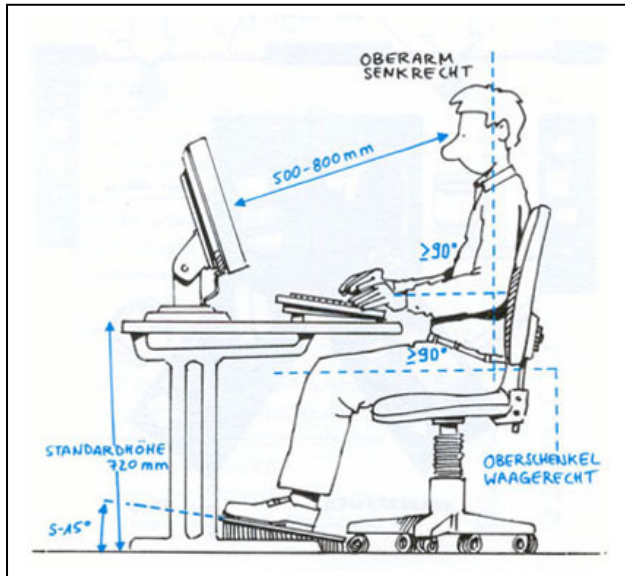




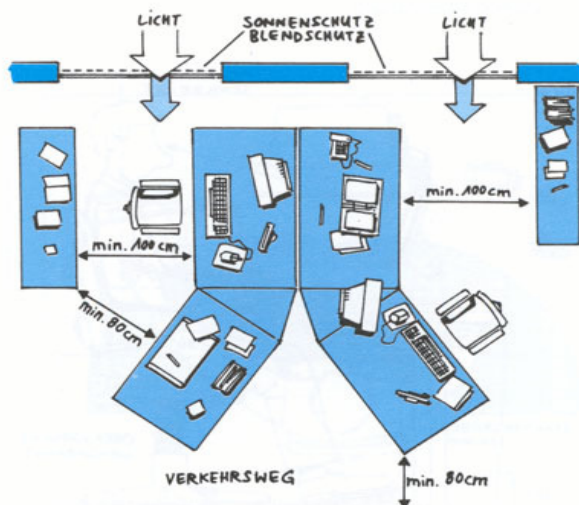
Bildschirmarbeit - Tipps wie's leichter geht



1x1 des Bildschirmarbeitsplatzes

Prüfen Sie Ihren Arbeitsplatz! Mängel führen oft zu krankheitswertigen Beschwerden mit Fehlzeiten.

- **Beinfreiheit** – keine Tischbeine unter dem Tisch, dort wo das Knie ist.
- **Greifraum** – die Maus gehört dahin, wo die Hand entspannt hinkommt und nicht dorthin wo das Kabel noch hin reicht! Besser **kabellose Maus** und **kabellose Tastatur**!
- **Ergonomie-Maus** – Vorbeugung von Karpaltunnel-Syndrom/RSI-Syndrom
Alternativ: Stift-Tablet zur Entlastung bei häufiger Arbeit mit der Maus u. Beschwerden in Hand und Arm
- **Ergonomie-Tastatur** (mit ausreichender Handballenauflage)
- **Beleuchtung: blendfrei, reflexionsfrei**
- **Beleuchtungsstärke 500-750 Lux**
Messung durch Betriebsarzt möglich
- **Bürorollendrehstuhl mit Synchronmechanik**
Wichtig: verstellbare Lordosestütze, Sitzneigeverstellung, höhenverstellbare Armstütze
- **Haltungswechsel** Wechsel von sitzender und stehender Tätigkeit (z.B. beim telefonieren)



Beispiel Bildschirmarbeitsplatz

Quelle der Grafiken: Arbeitskammer des Saarlandes

Spezieller Sehtest BG-Grundsatz 37 (Bildschirmtätigkeit)

Untersuchung der Augen und des Sehvermögens, um Fehlsichtigkeiten aufzudecken, Risikofaktoren zu erkennen und Beratung zum ergonomischen Arbeitsplatz

Anmeldung: Arbeitsmedizinischer Dienst 203-4368

Links: <http://www.inqa.de/dge.de/>
<http://www.rsi-syndrom.eu/de/home/bmelv.de>
<http://www.dguv.de/inhalt/index.jsp>
<http://www.die-praevention.de/bewegung/>
<http://www.baua.de/>

Initiativkreis „Neue Qualität der Büroarbeit“
Bildschirmarbeitsplatz und Gesundheit
GUV I 650 Bildschirm- und Büroarbeitsplätze
Schreibtischübungen/Bildschirmschoner
Bundesanstalt für Arbeitsmedizin (Büroarbeit)

Büro- und Bildschirmarbeitsplatz-Checkliste

§ 5 u. 6 des Arbeitsschutzgesetzes fordern eine Gefährdungsbeurteilung um Maßnahmen des Arbeitsschutzes festzulegen und das Ergebnis zu dokumentieren. Die Liste kann zur persönlichen Überprüfung der Bildschirmarbeitsbedingungen gute Dienste leisten. Die vollständige Checkliste (als Bsp.) finden Sie unter: <http://www.lgl.bayern.de/arbeitschutz/arbeitsmedizin/>

Institut	
Bereich (Raum) Arbeitsplatz:	

	Büro- und Bildschirmarbeitsplatzelemente	Ja	Nein	Entf.
1.	Arbeitsplatz, Arbeitsraum			
1.1	Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte sein: (4, 5, 15, 19)* 8 bis 10 m² in Büroräumen einschl. allg. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum 12 bis 15 m² in Großraumbüros	☐	☐	☐
1.2	Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 60 cm) möglich? (4, 5, 17, 18)	☐	☐	☐
1.3	Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen? (4, 5)	☐	☐	☐
1.4	Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche (□ 1 x 1,5 m) für Arbeitsbewegungen und wechselnde Arbeitshaltung zur Verfügung? (4, 5, 6)	☐	☐	☐
1.5	Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (z.B. gesichert und verdeckt verlegt)? (4, 5, 26-5)	☐	☐	☐
2	Beleuchtung			
2.1	Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig (besonders bei Bildschirmarbeit keine Spotleuchten am Tisch)? (17, 23)	☐	☐	☐
2.2	Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend (bei Büroarbeitsplätzen mindestens 300 Lux, zusätzliche Arbeitsplatzbeleuchtung zulässig, bei Bildschirmarbeitsplätzen ca. 500 Lux)? (4, 5, 17, 23)	☐	☐	☐
2.3	Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Jalousien, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen u.ä.)? (5, 6, 17, 23, 26-6)	☐	☐	☐
2.4	Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (Neutralweiß)? (23)	☐	☐	☐
3	Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm			
3.1	Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mindestens 19 °C bis 20 °C, bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26 °C? (5, 6, 15)	☐	☐	☐
3.2	Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit (Zielbereich relative Luftfeuchtigkeit: 40 - 65%) gegeben? (4, 5, 15)	☐	☐	☐
3.3	Wird störende Zugluft (Luftgeschwindigkeit: > 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden? (15)	☐	☐	☐
3.4	Lärmschutz: Beträgt der Beurteilungspegel am Arbeitsplatz höchstens 55 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten, bzw. 70 dB(A) bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten? (6, 15)	☐	☐	☐
3.5	Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen? (15)	☐	☐	☐
4	Arbeitstisch			
4.1	Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe (Komponenten und Arbeitsmittel), eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 cm bis 160 cm; Tiefe: mind. 80 cm) Höhe 72 cm einstellbar	☐	☐	☐