|  |  |
| --- | --- |
| **Unternehmen / Firma:** |  |
| **Abteilung:** |  |
| **Arbeitsplatz:** |  |

|  | **Checkpunkte / Kriterien**  | **Der Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium** | **Bemerkungen, ggf. notwendige Maßnahmen** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Arbeitsraum und Arbeitsplatz** |  |  |
| **1****.1** | Bietet der Arbeitsraum die notwendige Mindestfläche je Arbeitsplatz?* Büroraum: 8 - 10 m² (inkl. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen)
* Großraumbüro: 12 bis 15 m2

Vgl. 4, 7, 8\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **1.2** | Wurde beim Einrichten des Arbeitsplatzes berücksichtigt, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen? Vgl. 4, 7\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **1.3** | Beträgt der ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz min. 60 cm (Breite)? Vgl. 4, 7, 18\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **1.4** | Bietet der Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche von mind. 1 x 1.5 m für Arbeitsbewegungen und -haltung? Vgl. 4, 7\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **1.5** | Sind alle Kabel gesichert oder verdeckt verlegt, um Stolperstellen zu verhindern? Vgl. 4, 7, 16\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **2** | **Beleuchtung des Arbeitsplatzes** |  |  |
| **2.1** | Bietet der Arbeitsraum eine gleichmäßige Licht- und Helligkeitsverteilung? * Prismen- und Rasterleuchten
* keine Spotleuchten am Arbeitstisch

Vgl. 10, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **2.2** | Ist die Beleuchtungsstärke ausreichend (mind. 500 Lux)?Vgl. 4, 7, 13, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **2.3** | Haben alle Leuchten die gleiche Lichtfarbe?* Empfohlen: Neutralweiß

Vgl. 13\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **2.4** | Werden störende Reflexionen oder Blendungen durch Leuchten oder Tageslicht vermieden?* Mögliche Maßnahmen: Spiegelrasterleuchten, Blendschutzvorrichtungen wie Jalousien, Lamellen o. Ä.

Vgl. 4, 7, 13, 16, 17, 18\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **3** | **Raumklima** |  |  |
| **3.1** | Halten sich im Arbeitsraum Temperaturen zwischen 20°C bis 22°C und im Sommer regelmäßig bis max. 26 °C? Vgl. 4, 7, 10, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **3.2** | Hält sich die Luftfeuchtigkeit im Sommer bei max. 70% und während der Heizperiode bei max. 50%? Vgl. 4, 11, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **3.3** | Kann starke Zugluft (Luftgeschwindigkeit: > 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden werden?Vgl. 7, 17\*  | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **4** | **Lärmschutz** |  |  |
| **4.1** | Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?Vgl. 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **4.2** | Kann der zulässige Lärmpegel am Arbeitsplatz eingehalten werden? * bei überwiegend geistigen Tätigkeiten: max. 55 dB(A)
* bei einfachen / überwiegend mechanisierten Bürotätigkeiten: max. 70 dB(A)

Vgl. 4, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **5** | **Arbeitstisch** |  |  |
| **5.1** | Hat der Arbeitstisch eine ausreichende Arbeitsfläche für die jeweilige Aufgabe und benötigte Arbeitsmittel / **Eingabemittel**? * Breite: 120 cm bis 160 cm
* Tiefe: mind. 80 cm

Vgl. 4, 12, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **5.2** | Ist ausreichend Beinraum unter dem Arbeitstisch vorhanden?* Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante von ca. 10 cm
* Möglichkeit der Beinbewegungen und Streckungen gegeben

Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **5.3** | Ist die Tischoberfläche frei von Spiegelungen und Reflexionen? Vgl. 4, 16\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **5.4** | Ist die Tischhöhe verstellbar bzw. wird in Kombination mit dem Bürostuhl eine ergonomische Arbeitshaltung ermöglicht?Zu beachten sind vor allem folgende Kriterien:* Unterarm und Oberschenkel etwa horizontal zu einander
* Oberarme hängen locker herab
* Winkel zwischen Ober- und Unterarm mind. 90°
* Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel mind. 90°

Eventuelle Maßnahmen: Verwendung von Stützen wie z.B. Fußstützen Vgl. 4, 7, 8, 9, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **6** | **Arbeitsstuhl / Schreibtischstuhl** |  |  |
| **6.1** | Können die Einstellungen des Stuhls (Höhe, Rückenlehne, **Armlehnen**) individuell angepasst werden, um in Verbindung mit dem Arbeitstisch eine wechselnde und ergonomische Arbeitshaltung zu ermöglichen? * Bei der optimalen Sitzposition stehen die Füße flach auf dem Boden.
* Knie und Vorderkante der Sitzfläche sollten einen Abstand von einer Faustbreit haben.

Vgl. 4, 14\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **6.2** | Ist der Schreibtischstuhl kippsicher (z.B. fünf Abstützpunkten bei Rollen)?Vgl. 4, 13, 14, 16\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **6.3** | Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Eigenschaften des Fußbodens angepasst?Vgl. 14, 17\*  | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7** | **Bildschirm / Monitor** |  |  |
| **7.1** | Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe angemessen? Vgl. 16.303, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.2** | Sind die Höhe und Neigung des Bildschirms individuell verstellbar und so eingestellt, dass die Sehachse bei Blick auf die Mitte des Bildschirms ca. 35° abwärts geneigt ist? Vgl. 16-5, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.3** | Ist es gewährleistet, dass bei der Bildschirmarbeit unverdrehte / gerade und entspannte Kopf- und Körperhaltung möglich ist?Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.4** | Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm mindestens 50 - 70 cm (je nach Bildschirmgröße und Auflösung)?Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.5** | Ist der Bildschirm frei von Reflexionen und Spiegelungen?Eventuelle Maßnahmen:* Entfernung zum Fenster ändern
* Blickrichtung parallel zur Fensterfront ausrichten
* Blickrichtung parallel zu Deckenleuchten o.Ä.
* Platzierung zwischen Deckenleuchten (nicht drunter)

Vgl. 14, 16, 17 | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.6** | Ist die Zeichendarstellung auf dem Bildschirm scharf bis zum Rand und flimmerfrei (auch bei seitlicher Blickrichtung)? * Empfehlung bei CRT-Monitoren: Bildwiederholfrequenz mindestens 85 Hz, besser 100 Hz

Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.7** | Ist die Positivdarstellung (schwarz auf hellem Hintergrund) eingestellt?Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.8** | Wurde die Schriftgröße individuell eingestellt bzw. beträgt mind. 3,2 mm bei Großbuchstaben? * Formel: Schriftgröße = Sehabstand (mm) : 155

Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.9** | Sind Helligkeit und Kontrast individuell einstellbar?Vgl. 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **7.10** | Entspricht der Monitor den Qualitätsstandards bzgl. **elektromagnetischer Strahlung**? z.B. * TÜV
* Blauer Engel
* TCO Certified
* Weitere Gütesiegel

Vgl. 19\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8** | **Tastatur und Maus** |  |  |
| **8.1** | Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.2** | Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.3** | Ist die Tastaturbeschriftung gut lesbar?Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.4** | Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, um das Auflegen der Handballen auf dem Tisch zu ermöglichen?* ca. 5 - 10 cm

Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.5** | Ist die Rutschhemmung der Tastatur gewährleistet?Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.6** | Ist die Tastatur geneigt/neigbar?* Neigungswinkel: 5° - 15°
* Höhe der Tastatur mittlere Reihe: max. 30 mm

Vgl. 4, 16, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **8.7** | Erfüllt die Maus folgende Kriterien?* beweglich
* Steuerungselemente sind leicht bedienbar
* an die Handgröße des Benutzers angepasst
* mit jeder Hand bedienbar (alternativ: speziell für Rechts- bzw. Linkshänder)

Empfehlung: flache Maus, um leichter zwischen Maus und Tastatur wechseln zu können, ohne das Handgelenk übermäßig abknicken zu müssen. | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **9** | **Vorlagenhalter auf dem Schreibtisch** |  |  |
| **9.1** | Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und flexibel aufstellbar?Vgl. 4, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **9.2** | Ist der Vorlagenhalter reflexionsarm?Vgl. 4, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **9.3** | Ist der Vorlagenhalter neigbar (ca. zwischen 15° und 75°) und höhenverstellbar? Vgl. 4, 17\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10** | **Sonstiges** |  |  |
| **10.1** | Sind alle im Arbeitsraum verwendeten elektrischen Geräte/Betriebsmittel nach "CE" und ggf. "GS" geprüft?Vgl. 3\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.2** | Wurde eine Prüfung der Arbeitsmittel gemäß §14 BetrSichV durchgeführt (z.B. Sichtprüfung, eCheck)? Vgl. 6\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.3** | Wurden dem Mitarbeiter arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen (z.B. für Bildschirmarbeitsplätze – G37) angeboten?Vgl. 4, 5\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.4** | Fand eine Unterweisung des Mitarbeiters in die Benutzung des Arbeitsplatzes statt? Vgl. 1\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.5** | Sind ausreichende Pausen bei Bildschirmarbeit vorgesehen?Vgl. 4, 16\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.6** | Entsprechen die eingesetzte Software und Systeme dem Stand der Technik in ergonomischer Hinsicht?Vgl.16\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.7** | Wurde eine entsprechende Gefährdungsbeurteilung durchgeführt und dokumentiert?Vgl. 1\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.8** | Wurden die Arbeitsbedingungen nach §10 Mutterschutzgesetz beurteilt? Vgl. 2\* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |
| **10.9** | *Ggf. Weitere betriebsspezifische Kriterien* | [ ]  Ja[ ]  Nein |  |

\*) Quellen / Gesetze

1. ArbSchG
2. MuSchG
3. ProdSG
4. ArbStättV
5. ArbMedVV
6. BetrSichV
7. ASR
8. DIN 4543-1
9. DIN 4556
10. DIN 33403-2
11. DIN 33403-3
12. DIN EN 527-1
13. DIN EN 12464-1
14. DIN EN 1335-2
15. DIN EN 13779
16. DIN EN ISO 9241
17. DGUV Information 215-410
18. DGUV Information 215-444
19. BAuA