



Arbeitshilfen

Checkliste „Arbeit am Bildschirm“

Stand: Oktober 2010

Quellen: Checkliste „Bildschirmarbeitsplätze“ (BG-RCI, LGL Bayern, VBG, BG ETEM, BGW), Handlungshilfe 3.1 (UK-Bund),
Checkliste „Richtiges Arbeiten an Bildschirmen“ (SUVA)

Arbeitsbereich / Organisation / Einrichtung:

Bearbeitet von:

Bearbeitet am:

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl wichtiger Fragen zum Thema dieser Checkliste.

Sollte eine Frage für Ihren Betrieb / Bereich nicht zutreffen, streichen Sie diese einfach weg.

Wo Sie eine Frage mit ~~nein~~ oder ~~teilweise~~ beantworten, ist eine Maßnahme zu treffen.

Notieren Sie die zu treffenden Maßnahmen in der Maßnahmenliste. Sind Sie sich über zu treffende Maßnahmen nicht im Klaren, nehmen Sie Kontakt zu Ihren Arbeitsschutz-Fachkräften auf. Weitere Hilfen bietet die CD Handlungshilfe, Bezug über die Unfallkasse des Bundes.

1. Liegt die oberste Bildschirmzeile knapp unterhalb der Augenhöhe?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
2. Beträgt der Abstand der Augen vom Bildschirm 50 bis 70 cm und sind die Zeichen gut lesbar (groß genug, Zeilenabstand ausreichend, scharf, dunkel auf hellem Hintergrund)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
3. Ist der Bildschirm als strahlungsarm gekennzeichnet (z.B. auf Typenschild: entspricht Röntgenverordnung, MPR II, oder entsprechende Prüfzeichen)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
4. Werden die vorgegebenen Maße für Bildschirmarbeitsplätze eingehalten?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
5. Wird das Monitorbild als stabil und flimmerfrei empfunden und ist es frei von Reflexen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
6. Haben die verwendeten Geräte einen gültigen E-Check?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	Für alle Geräte, die mit Netzspannung betrieben werden: Computer, Monitor, Drucker, Laptop, ...

7. Ist eine entspannte Arbeitshaltung möglich?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	<ul style="list-style-type: none"> Winkel zwischen Ober- und Unterarm > 90°, wenn bei waagrechtem Unterarm die Hände auf der Tastatur aufliegen Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel > 90° Ist der Fußboden erreichbar und liegen die Füße voll auf [eventuell Fußstütze verwenden]
8. Ist der Stuhl kippsicher? Sind Höhe und Rückenlehne verstellbar und ist die Sitzfläche gepolstert, neigbar und vorne abgerundet?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
9. Sind die Oberflächen der Geräte und Tische matt (blendfrei)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
10. Ist die Blickrichtung parallel zur Fensterfront und den Leuchtbändern (keine Blendungen oder Reflexionen)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
11. Besteht die Möglichkeit, die Bildschirmarbeit durch Tätigkeitswechsel oder Kurzpausen zu unterbrechen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
12. Sind die Beschäftigten für die Arbeit an Bildschirmgeräten eingewiesen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
13. Sind die Beschäftigten über mögliche Gesundheitsgefahren informiert?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
14. Ist bei Brillenträgern die Brille, falls erforderlich, den speziellen Sehentfernungen bei der Bildschirmarbeit angepasst?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	Betriebsarzt und Augenoptiker einbeziehen.
15. Ist für häufiges Schreiben nach Vorlage ein Vorlagenhalter vorhanden? Ist der Vorlagenhalter verschiebbar sowie in Höhe und Neigung verstellbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	
16.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> teilweise <input type="checkbox"/> nein	

Literaturhinweise:

 90/270/EWG
 BildscharbV

 Richtlinie über die Mindestvorschriften bei der Arbeit an Bildschirmgeräten
 Bildschirmarbeitsverordnung

LV 14 Handlungsanleitung zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen bei der Bildschirmarbeit, LASI

SANUS-Handbuch - Bildschirmarbeit EU-konform. Information, Analyse, Gestaltung, BAuA