

## Checkliste Bildschirmarbeitsplatz

Diese Checkliste ist für den/die mit der Kampagne betraute/n Betriebsmitarbeiter/in gedacht. Sie soll es ihm oder ihr ermöglichen, bei den Mitarbeitenden eine Überprüfung vorzunehmen. Sie kann durchaus auch von den Betroffenen selbst benutzt werden.

<b>Bildschirm</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
• Ist die Blickrichtung parallel zur Fensterfront?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Blickrichtung parallel zu Deckenleuchten oder anderen Leuchtenbändern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Spiegeln keine Leuchten oder andere helle Flächen auf dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Wird der Betrachter nicht von Fenstern oder Leuchten geblendet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der Kontrast auf die Raumhelligkeit abgestimmt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der Bildschirm in genügender Entfernung (50-80 cm) aufgestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der Bildschirm leicht nach hinten geneigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Befindet sich der obere Bildschirmrand auf Augenhöhe oder etwas darunter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist das dargestellte Bild stabil und flimmerfrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Schrift dunkel auf hellem Hintergrund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind die Schriftzeichen genügend gross gewählt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tastatur und Maus</b>		
• Können Tastatur und Maus in entspannter Körper- und Armhaltung bedient werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lässt sich der Doppelklick durch Einmalklick ersetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Befindet sich die Tastatur etwa auf Ellbogenhöhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist genügend Fläche vor der Tastatur vorhanden, um die Handballen auflegen zu können? (evtl. Handballenauflage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der gewünschte Neigungswinkel eingestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liegen Tastatur und Maus auf gleicher Höhe, die Maus (bzw. das Pad) möglichst nahe bei der Tastatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dokumenthalter</b>		
• Ist der Dokumenthalter verstellbar und stabil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lässt er sich zwischen Tastatur und Bildschirm platzieren, ohne dass er die Sicht auf den Bildschirm behindert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Falls nicht, befindet er sich direkt neben dem Bildschirm auf gleicher Höhe und in gleicher Neigung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist seine Grösse der Aufgabe angemessen (Format A4 bzw. A3)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Arbeitstisch</b>		
• Ist der Arbeitstisch für die vorgegebenen Aufgaben gross genug? (Breite 120 bzw. 160 cm; Tiefe mind. 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bei grossen Monitoren: steht der Bildschirm 50 bis 80 cm vom Benutzer entfernt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Tischhöhe angemessen? (72 cm; falls verstellbar, 68-76 cm, Mindestverstellhöhe 8 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>ja</b>	<b>nein</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Beinraum genügend gross? (min. Höhe 65 cm; min. Breite 80 cm; Tiefe 80 cm)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Arbeitsstuhl</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Stuhl kipp- und wegrollsicher?</li> <li>• Lässt sich der Stuhl für die jeweilige Arbeitshaltung optimal einstellen? (Spezialgrössen für sehr grosse und kleine Personen)</li> <li>• Sind die Verstellmöglichkeiten von Sitz und Rückenlehne bekannt?</li> <li>• Steht bei Bedarf eine grossflächige Fusstütze zur Verfügung? (mind. 45 cm breit, 35 cm tief, höhen- bzw. neigungsverstellbar)</li> <li>• Sind die Kriterien zur Vermeidung von Sitzbeschwerden bekannt?</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Arbeitsplatz</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind bei regelmässiger Benutzung Bildschirm und Tastatur so angeordnet, dass der Körper nicht verdreht werden muss?</li> <li>• Ist ausreichend Arbeits- und Ablagefläche vorhanden unter der Voraussetzung, dass die Arbeitsmittel einwandfrei aufgestellt sind?</li> <li>• Sind Bein- und übriger Bewegungsraum genügend gross, um sich ungehindert am Arbeitsplatz bewegen zu können?</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Beleuchtung, Blendschutz</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Raum gleichmässig? Wird die Beleuchtung den Arbeitsanforderungen gerecht?</li> <li>• Haben alle Leuchten die gleiche Lichtfarbe? (neutralweiss oder warmweiss)</li> <li>• Stehen bei Bedarf, z.B. für ältere Mitarbeitende (ab etwa 45), Bildschirmarbeitsplatz-Leuchten zur Verfügung?</li> <li>• Werden Direkt- oder Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden? (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Stellwände, Vorhänge, Storen, und andere Blendschutzsysteme)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Sehvermögen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Können bei regelrechter Aufstellung und Benutzung der Arbeitsmittel die Hauptbereiche Bildschirm, Belege und Tastatur mühelos und in entspannter Haltung eingesehen werden?</li> <li>• Muss die Sehschärfe korrigiert werden, z.B. durch Brille oder Kontaktschalen? (Optiker, Augenarzt)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Verhalten/Bewegung</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es genügend Unterbrüche bzw. Tätigkeitswechsel, um die Augen entspannen zu können?</li> <li>• Ist für ausreichend Haltungswechsel gesorgt? (Unterbrüche, Pausen, Wechsel der Sitzhaltung, Stehen, Gehen, Kurzentspannungsübungen)</li> <li>• Werden regelmässig Pausen eingeschaltet?</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>