

Checkliste für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Das richtige Arbeiten an Bildschirmen



Fühlen Sie sich wohl an Ihrem Bildschirmarbeitsplatz?

Eine der häufigsten Ursachen für gesundheitliche Probleme am Bildschirmarbeitsplatz besteht darin, dass Mobiliar und Bildschirm ungenügend auf die Umgebung und die persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden. Oft fühlen sich Bildschirmbenützerinnen und Bildschirmbenützer unwohl, weil sie zu wenig Bewegung haben.

Die hauptsächlichen Probleme sind:

- falsch aufgestellter Bildschirm
- der Körpergrösse ungenügend angepasstes Mobiliar
- zu wenig Bewegung

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Probleme besser in den Griff.

Die Liste kann von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern selber ausgefüllt werden, bei der Realisierung von Verbesserungsmassnahmen wird jedoch meist die Unterstützung des Betriebs nötig sein.

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

Wenn Sie eine Frage mit «nein» beantworten, sollten Sie die nötigen Massnahmen treffen.

Alle Forderungen zu erfüllen dürfte in der Praxis schwierig sein. Anzustreben ist ein Kompromiss, den alle an den Bildschirmarbeitsplätzen Beschäftigten akzeptieren können.

Notieren Sie die erforderlichen Massnahmen auf der Rückseite.

Aufstellung des Bildschirmgerätes

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Ist Ihr Bildschirm so aufgestellt, dass Ihre Schulter bei der Arbeit gegen das Fenster gerichtet ist (Lichteinfall von der Seite)? (Bild 1) | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 2 | Ist Ihr Bildschirmarbeitsplatz so eingerichtet, dass sich keine Lichtquellen (Fenster, Leuchten) auf dem Bildschirm spiegeln? (Bild 2)
Prüfen Sie dies bei ausgeschaltetem Bildschirm! | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 3 | Haben Sie genügend Platz für Tastatur, Maus und die bei der Arbeit erforderlichen Unterlagen? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 4 | Haben Sie auch genügend Platz für die Beine? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 5 | Steht der Bildschirm gerade vor Ihnen, so dass Sie bei der Arbeit nicht ständig den Kopf drehen müssen? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |



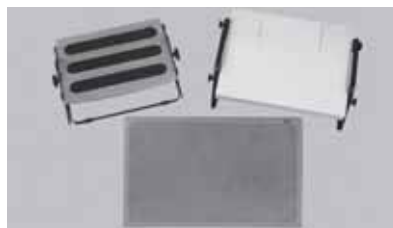
Bild 1: Richtige Platzierung des Bildschirms (Lichteinfall von der Seite).

Anpassung der einzelnen Elemente an Körpergrösse und Tätigkeit

- | | | |
|----|--|--|
| 6 | Sind die Sitzhöhe und die Tischhöhe auf Ihre Körpergrösse eingestellt?
Sitzhöhe: Die Oberschenkel sollen waagrecht sein oder leicht nach vorne abfallen.
Tischhöhe: Beim Bedienen der Tastatur soll der Unterarm ungefähr waagrecht auf der vorderen Tischfläche liegen. | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 7 | Ist die Bildschirmhöhe auf Ihre Körpergrösse eingestellt?
(oberer Bildschirmrand 5 – 10 cm unter der Augenhöhe) | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 8 | Beträgt die Sehdistanz zu Bildschirm und Beleghalter 60 – 80 cm?
Diese Distanz gilt für Bildschirme mit einer Bildschirmdiagonalen von 15 – 17 Zoll (nutzbar 35 – 39 cm).
Für grössere Bildschirme muss der Abstand individuell angepasst werden. | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 9 | Haben Sie die Rückenlehne Ihres Stuhls so eingestellt, dass Sie dynamisch sitzen können (bewegliche Rückenlehne)? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 10 | Werden Ihnen Hilfsmittel wie Fussstütze, Handgelenkstütze und Beleghalter zur Verfügung gestellt, falls Sie solche benötigen? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |



Verschiedene Handgelenkstützen.



Verschiedene Fussstützen.

- | | | |
|----|---|--|
| 11 | Sind Sie über die Verstellmöglichkeiten der einzelnen Elemente und die optimale Einstellung instruiert worden (insbesondere Bildschirm, Tisch, Stuhl)? (Bild 3) | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
|----|---|--|

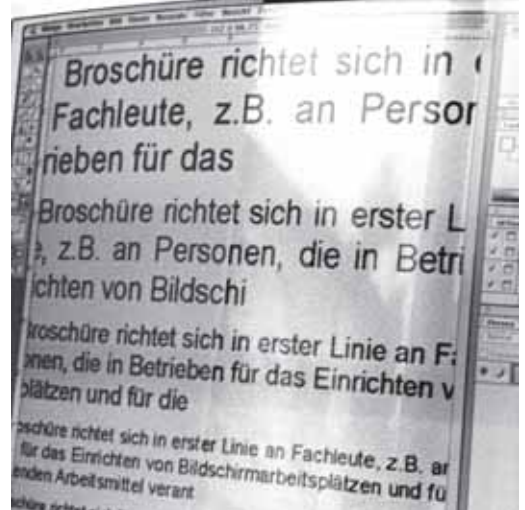


Bild 2: Störende Spiegelung eines nicht abgedunkelten Fensters auf der Bildschirmoberfläche.

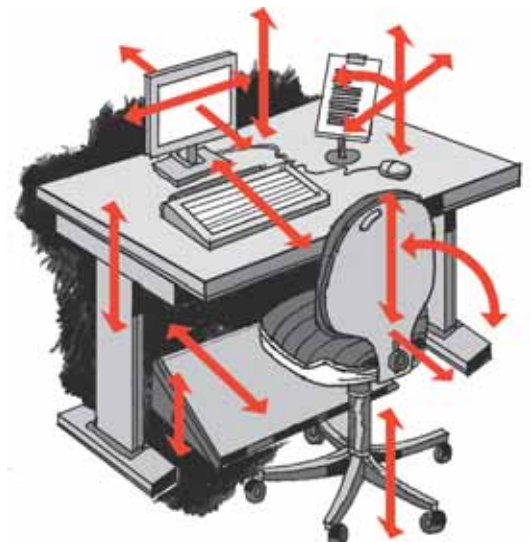


Bild 3: Die einzelnen Elemente des Bildschirmarbeitsplatzes müssen verstellbar sein und richtig eingestellt werden.

