

Checkliste

Mobiliar für Bildschirmarbeitsplätze



Ergonomie beginnt beim Einkauf!

Damit sich Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch, d. h. menschengerecht gestalten lassen, gilt es bei der Beschaffung von Mobiliar und Zubehör einige wichtige Punkte zu beachten.

Die hauptsächlichsten Probleme sind:

- Tische, die zu klein sind und der Körpergrösse nicht angepasst werden können
- Stühle, die den ergonomischen Forderungen nicht entsprechen
- zu seltener Einsatz von Stehpulten

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

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

Wenn Sie eine Frage mit «nein» beantworten, sollten Sie ein alternatives Produkt prüfen oder eine andere geeignete Massnahme 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.

Tisch

1	Ist die Tischplatte mindestens 80 cm tief und 120 cm breit?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
2	Ist der Tisch im Bereich von 68 bis 82 cm höhenverstellbar? Hat er, falls dies nicht zutrifft, eine Mindesthöhe von 72 cm?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
3	Ist unter dem Tisch genügend Beinraum vorhanden? (z. B. keine Schublade oder Blende, die auf die Oberschenkel drückt)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
4	Lässt sich die Höhe mittels Kurbel oder Drucktaste von der Benutzerin oder vom Benutzer einstellen? Zum Einstellen der Höhe soll kein Spezialwerkzeug nötig sein!	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
5	Kann die Tischfläche geneigt werden? Eine neigbare Tischfläche kann die fehlende Höhenverstellbarkeit teilweise kompensieren.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
6	Ist die Tischfläche matt und farblich neutral?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
7	Ist in seitlich angeordneten Schubladen genügend Platz für persönliche Unterlagen vorhanden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
8	Ist der Tisch stabil (keine Schwingungen beim Schreiben mit der Tastatur oder von Hand)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
9	Können die Kabel zum Anschluss des Rechners, des Bildschirms und des Druckers problemlos in dafür vorgesehene Kanäle gelegt werden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
10	Kann der Bildschirm so auf dem Tisch aufgestellt werden, dass die Benutzerin oder der Benutzer gerade davor sitzen kann?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Moderner Bildschirmarbeitsplatz.



Moderne Arbeitsplätze in einem Call-Center.



Gute Arbeitsstühle.

Stuhl

11	Ist der Stuhl höhenverstellbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
12	Sind die 5 Rollen dem Bodenbelag angepasst? Harte Rollen sind für Teppichböden geeignet, weiche Rollen für harte Böden (z. B. Parkett, Linoleum).	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
13	Hat der Stuhl eine richtig geformte, gepolsterte und neigbare Sitzfläche?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
14	Hat der Stuhl eine ergonomisch richtig geformte und in Neigung und Höhe verstellbare Rückenlehne?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Fussstütze

- | | |
|---|--|
| 15 Steht, falls erforderlich, eine Fussstütze zur Verfügung (Mindestgrösse 45 x 35 cm)? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 16 Können Höhe und Neigung problemlos eingestellt werden? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 17 Ist die Fussstütze rutschfest? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |



Rutschfeste Fussstützen.

Steharbeitsplatz

- | | |
|---|--|
| 18 Kann an Bildschirmarbeitsplätzen als Alternative zum Sitzen zwischendurch ein Stehpult gewählt werden?
Oder ist anderes Mobiliar vorhanden, das sich für das Arbeiten im Stehen eignet (z. B. Aktenkorpus)? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 19 Ist das Stehpult bis auf eine Höhe von 120 cm verstellbar? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 20 Kann beim Stehpult die Arbeitsfläche geneigt werden? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |
| 21 Ist das Stehpult stabil, auch wenn Sie sich darauf abstützen? | <input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein |



Kleines, getrenntes Stehpult.



Elektrisch höhenverstellbareres Pult für einen Bildschirmarbeitsplatz, das sowohl Arbeiten im Sitzen wie auch im Stehen erlaubt.

Weitere Informationen:

«Die Arbeit am Bildschirm» (Suva-Bestellnummer: 44022.d)

