

## Checkliste Gestaltung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen

		Ja	Nein	Relevante Regelwerke (Auswahl)
<b>1</b>	<b>Arbeitsplatz, Arbeitsraum</b>			EU Richtlinie 90/270
1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Die Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte betragen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>8 bis 10 m<sup>2</sup> in Büroräumen einschließlich Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum</li> <li>12 bis 15 m<sup>2</sup> in Großraumbüros</li> </ul> </li> </ul>			
1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 60 cm; in Österreich: min. 80 cm) möglich?</li> </ul>			
1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern?</li> </ul>			
1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche (mind. 1.5 m<sup>2</sup>) für Arbeitsbewegungen und wechselnde Arbeitshaltung zur Verfügung?</li> </ul>			
1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (z.B. in Kabelkanälen gesichert und verdeckt verlegt)?</li> </ul>			
<b>2</b>	<b>Arbeitstisch</b>			EU Richtlinie 90/270
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe (Komponenten und Arbeitsmittel), eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 cm bis 160 cm; Tiefe: min. 80 cm)</li> </ul>			
2.2	Bei Erweiterung der Arbeitsfläche, z.B. durch Winkelkombinationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Beträgt die Mindestbreite der Arbeitskante im Eckbereich mind. 56 cm mit einer Mindestbeinraumbreite von 60 cm?</li> <li>Beträgt die Mindestbreite eines Ansatzisches 80 cm mit einer Mindestbeinraumbreite von 60 cm?</li> <li>Beträgt die Mindestbreite bei Verwendung eines Unterschranks 120 cm?</li> </ul>			
2.3	Ermöglicht die Tischhöhe in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl (siehe Punkt 3) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und ausreichende Beinfreiheit (d.h. eine empfohlene Arbeitshöhe zwischen 19 und 28 cm über der Sitzflächenhöhe)? Beurteilungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Arbeitshöhe (einschließlich Tastaturhöhe) sollte max. 75 cm betragen</li> <li>Der Oberarm sollte locker herabhängen</li> <li>Unterarm und Oberschenkel sind in etwa horizontal</li> <li>Der Winkel zwischen Ober- u. Unterarm bzw. von Ober- u. Unterschenkel sollte mindestens 90° betragen</li> <li>Bei Tastatureinsatz: keine Überstreckung der Handgelenke</li> </ul> Bei Bedarf: Verwendung von Handballenauflagen, Ausgleichsteilen, Fußstützen (verstellbar in Höhe u. Neigung, mind. 35x45 cm)			DIN 4556 (D)
2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist ausreichend Beinraum vorhanden? (Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegungen und Streckungen möglich.)</li> </ul>			
2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d.h. matt, höchstens seidenmatt?</li> </ul>			
2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Arbeitstisch standsicher und weist bei Schwingungen eine bestimmte Dämpfung auf, um die Bildstabilität des Bildschirms zu gewährleisten?</li> </ul>			
2.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Tisch elektrifizierbar? Das bedeutet:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Sind Installationskanäle vorhanden?</li> <li>Existiert eine Zugentlastungseinrichtung?</li> <li>Ist eine sichere Leitungsführung gewährleistet?</li> </ul> </li> </ul>			

		Ja	Nein	
<b>3</b>	<b>Arbeitsstuhl</b>			EU Richtlinie 90/270 Arbeitnehmer-Innenschutz-Gesetz § 67(A)
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Stuhl kippstabil (d.h., besitzt er 5 gleichartige Abstützpunkte oder gebremste Rollen, die im Abstand von mind. 19,5 und max. 36,5 cm angebracht sind)?</li> </ul>			DIN EN 12 529 (D)
3.2	<p>Maße:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Stuhl von 42- 53 cm höhenverstellbar?</li> <li>Liegt die Sitzbreite zwischen 40 und 48 cm?</li> <li>Misst die Rückenlehnenbreite zwischen 36 und 48 cm?</li> <li>Misst die Rückenlehnenhöhe mind. 45 cm?</li> </ul>			DIN EN 1335-1 (D)
3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch (siehe Punkt 2) individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen? (Empfohlen wird ein Stuhl mit Synchronverstellung.)</li> </ul>			
3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst (Teppichboden - glatter Boden)?</li> </ul>			
3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besitzt der Stuhl eine Tiefenfederung?</li> </ul>			
3.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besitzt der Stuhl eine verstellbare Rückenlehne?</li> </ul>			
3.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reicht die Rückenlehne bis zu den Schulterblättern (Höhe mind. 45 cm, siehe Punkt 3.2) und ermöglicht sie „dynamisches Sitzen“?</li> </ul>			
3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besitzt der Stuhl ein atmungsaktives Polster?</li> </ul>			
<b>4</b>	<b>Bildschirm - Monitor</b>			EU Richtlinie 90/270 EN ISO 9241 (A, CH, D) Arbeitnehmer-Innenschutz-Gesetz § 67(A)
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet?</li> </ul> <p>Empfohlene Mindestgröße Bildschirmdiagonale (Monitore mit Kathodenstrahlröhren, CRT):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Zoll für Textverarbeitung (S/W-Darstellung)</li> <li>17 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung)</li> <li>19 Zoll für Graphik, CAD, Fotosatz</li> <li>je 2 Zoll weniger bei Flachbildschirmen (LCD/TFT-Technologie)</li> </ul>			
4.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Aufstellungshöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35° abwärts geneigt ist?</li> </ul>			
4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann die Bildschirmarbeit bei unverdrehter und entspannter Kopf- und Körperhaltung und "gerader" Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?</li> </ul>			
4.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 50 - 70 cm?</li> </ul>			
4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen?</li> </ul> <p>Beurteilungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Position nicht zu nahe am Fenster</li> <li>Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront</li> <li>Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern</li> <li>Position zwischen - nicht unter – den Deckenleuchten/Leuchtbändern</li> </ul>			
4.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist das dargestellte Bild - auch bei seitlicher Blickrichtung - stabil und flimmerfrei? (Bei CRT-Monitoren sollte die Bildwiederholfrequenz mindestens 80 Hz betragen (empfohlen 85 Hz).)</li> </ul>			

		Ja	Nein	
4.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist als Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund (Positivdarstellung) mit einer mittleren Leuchtdichte von 100 cd/cm<sup>2</sup> gewählt?</li> </ul>			
4.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Schriftgröße individuell einstellbar und/oder beträgt sie mindestens 2.6 mm bei Großbuchstaben?</li> </ul>			
4.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet?</li> </ul>			
4.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind Helligkeit und Kontrast (bei CRT-Monitoren) einfach einstellbar?</li> </ul>			
4.11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Bildschirm "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?</li> </ul>			
4.12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist das Bildschirmgerät als "strahlungsarm" gekennzeichnet (z.B. TÜV-ergonomiegeprüft, TCO 92/TCO 95/TCO 99 oder MPR II)?</li> </ul>			
<b>5</b>	<b>Tastatur</b>			EN ISO 9241 (A, CH, D)
5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?</li> </ul>			
5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?</li> </ul>			
5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?</li> </ul>			
5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche vorhanden, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist (ca. 5-10 cm)?</li> </ul>			
5.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegt die Tastatur bei regelmäßiger Benutzung fest am Arbeitsplatz auf (Rutschhemmung)?</li> </ul>			
5.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Tastatur geneigt? (Neigungswinkel: 5° - 15°; Höhe der Tastatur - C-Reihe - weniger als 30 mm)</li> </ul>			
<b>6</b>	<b>Vorlagenhalter</b>			
6.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und frei aufstellbar?</li> </ul>			
6.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Vorlagenhalter reflexionsarm?</li> </ul>			
6.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Vorlagenhalter neig- und höhenverstellbar (ca. zwischen 15° und 75°)?</li> </ul>			
<b>7</b>	<b>Software</b>			EN ISO 9241 (A, CH, D)
7.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die eingesetzten Programme leicht bedienbar?</li> </ul>			
7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entsprechen die eingesetzten Programme der Arbeitsaufgabe?</li> </ul>			
7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entsprechen die eingesetzten Programme den Fähigkeiten der Benutzer?</li> </ul>			
<b>8</b>	<b>Beleuchtung, Blendung</b>			EU Richtlinie 90/270 Arbeitnehmer-Innenschutz-Gesetz § 67(A)
8.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig (besonders bei Bildschirmarbeit: keine Spotleuchten am Tisch)?</li> </ul>			
8.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend (bei Büroarbeitsplätzen mindestens 300 Lux, zusätzliche Arbeitsplatz- beleuchtung zulässig, bei Bildschirmarbeitsplätzen ca. 500 Lux)?</li> </ul>			
8.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Jalousien, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen)?</li> </ul>			

		Ja	Nein	
8.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (Neutralweiß oder Warmweiß)?</li> </ul>			
8.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wird eine Blendung durch Leuchten (Direktblendung) und Spiegelungen (Reflexblendung) vermieden?</li> </ul>			
<b>9</b>	<b>Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm</b>			EU Richtlinie 90/270 DIN EN 27 779 (D) DIN EN ISO 11690-1 (D) DIN 1946-2 (D) Arbeitnehmer-Innenschutz-Gesetz §§ 30 und 65 (A)
9.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mindestens 19°C bis 20°C (empfohlen 21-22°C), bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26°C?</li> </ul>			
9.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit (Zielbereich relative Luftfeuchtigkeit: 30-65%) gegeben?</li> </ul>			
9.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wird störende Zugluft (Luftgeschwindigkeit mehr als 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden?</li> </ul>			
9.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lärmschutz: Beträgt der Beurteilungspegel am Arbeitsplatz bei überwiegend geistigen Tätigkeiten höchstens 55 dB(A) bzw. bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten 70 dB(A)?</li> </ul>			
9.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?</li> </ul>			VDI 2569
<b>10</b>	<b>Sonstiges</b>			
10.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel mit dem "CE"-Zeichen (Gerätesicherheit, EU) oder optional mit dem "GS"-Zeichen (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?</li> </ul>			
10.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel bei Sichtprüfung unbeschädigt (z.B. Kabelisolierungen, Stecker)?</li> </ul>			
10.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wird vor Aufnahme der Tätigkeit an Bildschirmarbeitsplätzen und nachfolgend in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch eine fachkundige Person (z.B. den Betriebsarzt) angeboten?</li> </ul>			
10.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wurden die Mitarbeiter über die richtige Benutzung der Arbeitsplatzelemente unterwiesen?</li> </ul>			
10.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sind in der Arbeitsorganisation an Bildschirmarbeitsplätzen ausreichende andere Tätigkeiten oder Pausen vorgesehen?</li> </ul>			Arbeitnehmer-Innenschutz-Gesetz § 68(A)