



Prüfung „Ergonomischer Arbeitsplatz“
(Bestandteil der Gefährdungsbeurteilung)

Name Mitarbeiter*in:

Raum:

Datum:

Durchgeführt von:

Ausgehändigt am:

Raumbedingungen

- Fenster rechts und/oder links des Arbeitsplatzes
- Lichtquellen entweder seitlich vom Monitor oder direkt über dem Monitor
- Gleichmäßige Ausleuchtung des Büros (soweit möglich mit natürlichem Licht)
- Beleuchtung flimmer- und flackerfrei
- Deckenleuchter mit Raster
- Sonnenschutz ausfahrbar
- Zurückrollen mit dem Stuhl gefahrlos möglich
- Beleuchtungsniveau in der Umgebung mind. 300 Lux
- Geräuscharme Geräte

Bildschirm

- Zum Lesen der höchsten Zeile des Monitors muss der Kopf max. um 35° geneigt werden
- Bildschirm steht nicht seitlich, sondern gerade vorm Mitarbeiter
- Optimaler Abstand vom Bildschirm beträgt ca. 50 bis 80 cm
- Bildschirm leicht nach hinten gekippt
- Bildschirmoberkante unter der Höhe der Augen
- Eigene Anpassungen der Einstellungen (Schriftgröße, Helligkeit, Kontrast) möglich
- Schwarze Schrift auf weißem Grund verwenden
- Arme beim Tippen im rechten Winkel zum Oberkörper

Maus & Tastatur

- Handballenauflage vor dem Tastenfeld ca. 5-10 cm (bei Bedarf)
- Tasten sind leicht zu drücken
- Unterarm liegt bei der Bedienung der Maus auf dem Tisch auf

Schreibtisch

- Ausreichend Arbeitsplatz schaffen
- Unterarme liegen auf Tisch auf
- Ideale Höhe der Tischplatte: ca. 74 cm
- Ideale Breite der Tischplatte: 160 cm
- Ideale Tiefe der Tischplatte: 80 cm
- Telefon in Griffweite
- Beine können ausgestreckt werden
- Reflexionsarme Oberfläche

Bürostuhl

- Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel: 90°
- Sitzhöhe entspricht ungefähr der Kniekehlenhöhe
- Ellbogen liegen bei hängenden Schultern (kein Rundrücken) locker auf Armlehne
- Füße auf dem Boden (ggf. Fußstütze nutzen)
- Wölbung der Rückenlehne befindet sich auf Gürtelhöhe
- Rollen an Bodenbelag anpassen (Laminat: weiche Rollen, Teppich: harte Rollen)
- Höhenverstellbarkeit
- Federung
- Verstellbare Armlehnen
- Sitzhöhe: verstellbar zwischen 42 cm und 53 cm
- Sitztiefe: 38-44 cm
- Sitzbreite: 40-48 cm
- Stand sicher, kippsicher (5 Rollen)

Sonstiges

Regelmäßige Übungen zur Entspannung der Augen

Regelmäßige Bewegung/Auflockerungsübungen

<http://huk-coburg.gesundheitsportal-privat.de/Gesund-Leben/Gesunder-Arbeitsplatz/Wissen/Fit-durch-den-Tag-Gymnastik-i-12714.html>

Regelmäßiges Verändern der Sitzposition

Variieren der Körperhaltung 2-3 Mal pro Stunde

Telefonhörer nicht zwischen Kopf und Schulter klemmen

Regelmäßig Pause machen

Beine nicht übereinanderschlagen

GGf. Sehhilfe tragen

Bemerkung:



Ort, Datum:

Unterschrift: