

Checkliste Bildschirmarbeitsplatzanalyse

Firma und Stempel

Firma:

Prüfobjekt:

Name des Prüfers:

Ort und Datum der Prüfung

Ort

, den Datum

Prüfliste

Nr.	Prüffrage	Erledigt		Bemerkungen
		Ja	Nein	
Allgemeines				
1.	Hat das Gerät eine CE- und GS-Kennzeichnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	Sofern Sie einen Vorlagenhalter nutzen – ist dieser stabil und frei positionierbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	Ist das Bild flimmerfrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Können Sie Bildschirm, Tastatur und Maus getrennt voneinander frei aufstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.	Können Sie die Zeichen auf dem Bildschirm ohne Anstrengung erkennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.	Halten Sie den Unterarm etwa waagrecht, wenn die Hände auf der Tastatur liegen (Winkel zwischen Unter- und Oberarm $\geq 90^\circ$)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	Sind Ihre Oberschenkel etwa waagrecht, wenn Sie die Füße entspannt auf den Boden gestellt haben (Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel $\geq 90^\circ$)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8.	Ist die Handauflage vor der Tastatur mindestens 10 cm tief?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9.	Ist der freie Beinraum unter dem Tisch tief genug und mindestens so breit wie Ihr Stuhl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.	Schließt der Monitor spätestens mit der hinteren Tischkante ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.	Ist der Tisch groß genug (mindestens 160 cm breit und 80 cm tief)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.	Befindet sich die Bildschirmoberkante unter oder maximal auf Augenhöhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13.	Können Sie geradeaus auf den Bildschirm und Ihre Arbeitsvorlage sehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14.	Ist der Blick auf den Bildschirm parallel zur nächsten Fensterfront?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15.	Können Sie den Lichteinfall durch das Fenster regulieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.	Ist es leise genug, um sich konzentrieren zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Nr.	Prüffrage	Erledigt		Bemerkungen
		Ja	Nein	
17.	Ist der Arbeitsplatz frei von Stolperstellen (z. B. herunterhängende Kabel, Teppichkanten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18.	Ist der Abstand vom Schreibtisch zu Durchgängen oder Wänden mindestens 1 m tief?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19.	Ist das Raumklima angenehm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20.	Sind Reflektionen von Lampen oder Fenstern auf dem Bildschirm oder der Schreibtischoberfläche ausgeschlossen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21.	Wurden Ihre Augen in Bezug auf Ihre Arbeit am PC arbeitsmedizinisch untersucht (G37)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22.	Sind Sie in Ihre Tätigkeit, den Umgang und die Einstellmöglichkeiten am Bildschirm eingewiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23.	Können Sie Ihre Arbeit so einteilen, dass die Bildschirmarbeit durch Kurzpausen oder Tätigkeitswechsel unterbrochen wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Erläuterungen zur „Checkliste Bildschirmarbeitsplatzanalyse“	
I. Allgemeine Erläuterungen	
	<p>Wer sollte die Bildschirmarbeitsplatzanalyse durchführen?</p> <p>Die Bildschirmarbeitsplatzanalyse sollte von den betroffenen Mitarbeitern selber durchgeführt werden, da die meisten Mängel durch einfache Einstellarbeiten (z. B. Farbgestaltung auf dem Monitor, korrekte Einstellung des Stuhles usw.) behoben werden können.</p>
	<p>Ist die Analyse eine einmalige Aufgabe?</p> <p>Nein, die Analyse ist regelmäßig zu wiederholen, um die Ergebnisse veränderten Rahmenbedingungen anzupassen und Gewöhnungseffekte zu vermeiden.</p>
	<p>Worauf sollte vor der Durchführung der Analyse geachtet werden?</p> <p>Vor der Analyse sollten alle Mitarbeiter über gesetzlichen Grundlagen (Arbeitsschutzgesetz und Bildschirmarbeitsplatzverordnung) und das Ziel der Analyse unterwiesen werden, um den Nutzen zu maximieren.</p>
	<p>Wann müssen nach der Analyse Maßnahmen ergriffen werden?</p> <p>Die Fragen sind so konzipiert, dass eine Antwort „JA“ einen gesetzeskonformen Zustand wiedergibt. Bei allen mit „NEIN“ beantworteten Fragen ist durch eine Detailanalyse zu prüfen, welche Maßnahmen notwendig sind, damit der Arbeitsplatz der Verordnung entspricht.</p>
	<p>Wer ist über das Analyseergebnis zu informieren?</p> <p>Über das Ergebnis sind Geschäftsführung und Arbeitssicherheit zu informieren, da diese notwendige Maßnahmen einerseits in der Detailanalyse ermitteln und anschließend umsetzen müssen.</p>

II. Erläuterungen zu den einzelnen Fragen

Alle Fragen:

Zur Beantwortung der Fragen muss der Mitarbeiter in seiner normalen Arbeitshaltung sitzen. Sobald eine Frage mit „NEIN“ beantwortet werden musste, sollte der Mitarbeiter alle sofort umsetzbaren Einstellmöglichkeiten (z. B. Stuhlhöhe, Bildschirmaufstellung auf dem Schreibtisch usw.) nutzen, um die Arbeitsplatzsituation so zu verändern, dass eine Antwort mit „JA“ möglich ist.

Frage 3:

Die Flimmerfreiheit des Monitorbilds kann entweder mittels einer entsprechenden Software (Wiederhol frequenz > 85 Hz) oder dadurch ermittelt werden, dass der Mitarbeiter ca. 10 cm seitlich am Monitor vorbeisieht und das Bild im Augenwinkel beurteilt.

Frage 18:

Hier ist nur der Abstand zu einer Wand gemeint, wenn der Mitarbeiter dort entlang gehen muss.

Frage 21:

Gemeint ist hier die arbeitsmedizinische Untersuchung nach dem berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 37 und nicht eine allgemeine Untersuchung beim Augenarzt oder Augenoptiker.

Datum, Unterschrift
des Prüfers