



## Checkliste Bildschirmarbeitsplatz im Büro

*Diese Checkliste ist als Leitfaden gedacht. Sie soll Ihnen helfen, Ihren Bildschirmarbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien zu beurteilen und einzurichten.*

20. April 2011

<b>Arbeitstisch</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Ist der Arbeitstisch für die vorgegebene Aufgabe gross genug? (Breite 120 cm bzw. 160 cm, Tiefe min. 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Entspricht die Tischhöhe ungefähr Ihrer Ellbogenhöhe, wenn Sie die Oberarme locker hängen lassen und die Unterarme nach vorne abwinkeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der Beinraum genügend gross? (min. Höhe 65 cm; min. Breite 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist unter dem Tisch genügend Platz, damit Ihre Beine, Knie oder Füsse nicht oben, seitlich oder vorne anstehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Stuhlhöhe so eingestellt, dass Ihre Füsse fest auf dem Boden stehen und die Oberschenkel leicht nach vorne abfallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bleibt zwischen Stuhlvorderkante und Ihren Kniekehlen mindestens ein zwei Finger breiter Abstand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

  

<b>Arbeitsstuhl</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Ist Ihr Stuhl kippstabil? (5-Stern-Fuss)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lässt sich der Stuhl für die jeweilige Arbeitshaltung optimal einstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind die Verstellmöglichkeiten von Sitz und Rückenlehne bekannt (siehe Gebrauchsanweisung des Stuhles)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind die Verstellmechanismen funktionstüchtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Steht bei Bedarf eine grossflächige Fussstütze zur Verfügung? (min. 45 cm breit, 35 cm tief, höhen- bzw. neigungsverstellbar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Besitzt Ihr Stuhl eine höhenverstellbare Rückenlehne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hat die Rückenlehne eine Vorwölbung im Lendenbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hat Ihr Stuhl eine bewegliche Rückenlehne, welche dynamisches Sitzen ermöglicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

  

<b>Bildschirm</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Ist Ihr Bildschirm so eingestellt, dass das Licht von der Seite einfällt? (Schulter gegen Fenster, Blickrichtung parallel zur Fensterfront)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Blickrichtung parallel zu den Deckenleuchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Spiegeln keine Leuchten oder andere helle Flächen auf dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Trifft es zu, dass Sie von Fenstern und Leuchten nicht geblendet werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Steht der Bildschirm 70-90 cm von Ihnen entfernt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Befindet sich der Bildschirm in der untersten Position?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Schrift dunkel auf hellem Hintergrund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind die Schriftzeichen genügend gross gewählt? (12er Schrift, Bildschirm voll ausgenutzt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Tastatur und Maus</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Können Tastatur und Maus in entspannter Körper- und Armhaltung bedient werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beträgt der Abstand zwischen Tischkante und Tastatur etwa 10 cm, um die Handballen auflegen zu können? (evtl. Handballenauflage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liegen Tastatur und Maus auf gleicher Höhe und befindet sich die Maus möglichst nahe bei der Tastatur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dokumenthalter</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Liegen die Schreibvorlagen zwischen Tastatur und Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist bei häufigem Arbeiten mit Bildschirm und Vorlagen ein Dokumenthalter vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sind die Vorlagen gut leserlich? (Grösse der Schrift, Kontrast, schwarze Zeichen auf weissem Grund)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Arbeitsplatz</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Steht der Bildschirm gerade vor Ihnen, so dass Sie bei der Arbeit nicht ständig den Kopf drehen müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist der Bewegungsraum genügend gross, um sich ungehindert am Arbeitsplatz bewegen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist Ihr Arbeitsplatz frei von Stolpergefahren? (keine herumliegenden Kabel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Beleuchtung</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Raum gleichmässig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist die Beleuchtung auf die Arbeitsanforderungen abgestimmt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben alle Leuchten die gleiche Lichtfarbe? (neutral- oder warmweiss)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Stehen bei Bedarf, z.B. wegen der altersbedingten Veränderung des Sehvermögens, Tischleuchten zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Werden Direkt- oder Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden? (z.B. durch Pflanzen, Stellwände, Vorhänge, Storen und andere Blendschutzsysteme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sehvermögen</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Können die Hauptbereiche Bildschirm, Vorlage und Tastatur mühelos und in entspannter Haltung eingesehen werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist Ihre Sehschärfe in Ordnung bzw. richtig korrigiert? (Brille oder Kontaktlinsen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Haben Sie, falls Sie altersweitsichtig sind, eine spezielle PC-Brille, damit Sie beim Blick auf den Bildschirm nicht den Kopf in den Nacken ziehen müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Verhalten / Bewegung</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
• Gibt es genügend Unterbrüche bzw. Tätigkeitswechsel, um die Augen entspannen zu können? (Blick in die Weite möglich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist für ausreichend Bewegung gesorgt? (z.B. durch Wechsel der Sitzhaltung, Stehen, Gehen, Entspannungsübungen, Unterbrüche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Werden regelmässig Pausen eingeschaltet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Kontakt**

Annette Hofmann, Sicherheit und Umwelt, Universität Zürich

Tel. +41 44 635 44 05

E-Mail: [a.hofmann@sidi.uzh.ch](mailto:a.hofmann@sidi.uzh.ch)

[www.sidi.uzh.ch](http://www.sidi.uzh.ch)

Dr. Christoph Weber, Sicherheit und Umwelt, Universität Zürich

Tel. +41 44 635 41 50

E-Mail: [ch.weber@sidi.uzh.ch](mailto:ch.weber@sidi.uzh.ch)

[www.sidi.uzh.ch](http://www.sidi.uzh.ch)

Dr. med. Alexander Nydegger, Sicherheit und Umwelt, Universität Zürich

Tel. +41 44 635 41 17

E-Mail: [a.nydegger@sidi.uzh.ch](mailto:a.nydegger@sidi.uzh.ch)

[www.sidi.uzh.ch](http://www.sidi.uzh.ch)