

Der große Ergonomiecheck

Ob der eigene Bildschirmarbeitsplatz die wichtigsten ergonomischen Anforderungen erfüllt, lässt sich mit der folgenden Checkliste leicht überprüfen. Sie sollten überall einen Haken für „Ja“ machen können.

Bildschirm

- Ist der Bildschirm dreh- und neigbar? ☐ JA ☐ NEIN
- Sind die Schriftzeichen gut lesbar (Größe, Schärfe, Zeichen- und Zeilenabstand)? ☐ JA ☐ NEIN
- Sind Helligkeit und Kontrast leicht einstellbar? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist der Bildschirm frei von störenden Reflexionen und Spiegelungen? ☐ JA ☐ NEIN
- Steht der Bildschirm möglichst im rechten Winkel und im ausreichenden Abstand zum Fenster? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist der Sehabstand zum Bildschirm ausreichend groß (mindestens 55 cm)? ☐ JA ☐ NEIN
- Liegt die oberste Zeile auf dem Bildschirm unterhalb der Augenhöhe? ☐ JA ☐ NEIN

Stuhl

- Ist der Stuhl in der Höhe verstellbar (empfohlen: < 40 bis 53 cm)? ☐ JA ☐ NEIN
- Hat der Stuhl eine günstig geformte, gepolsterte und neigbare Sitzfläche? ☐ JA ☐ NEIN
- Hat der Stuhl eine hohe, ergonomisch geformte (Unterstützung der Lendenwirbelsäule) und möglichst pendelnd gelagerte Rückenlehne? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist der Stuhl standsicher (mindestens 5 Rollen)? ☐ JA ☐ NEIN

Tisch

- Ist der Tisch mindestens 80 cm tief und 160 cm breit? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist der Tisch höhenverstellbar oder hat er eine feste Höhe von 74 (± 2) cm? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist auf dem Tisch genügend Platz, um die Handballen vor der Tastatur aufzulegen (ca. 10 bis 15 cm)? ☐ JA ☐ NEIN
- Hat der Tisch eine reflexionsarme Oberfläche? ☐ JA ☐ NEIN

Arbeitsblatt, eigenen Arbeitsplatz überprüfen

Tastatur

- Ist die Tastatur frei beweglich? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist die Tastatur flach (in den mittleren Tastenreihen nicht höher als ca. 3 cm)? ☐ JA ☐ NEIN
- Sind die Tasten ergonomisch gestaltet (z. B. leicht nach innen gewölbt)? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist die Beschriftung der Tastatur gut lesbar (Farbe, Größe, reflexionsarme Oberfläche)? ☐ JA ☐ NEIN

Maus

- Passt die Maus von ihrer Größe und ihrer Form her gut in Ihre Hand? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist sie mit jeder Hand bedienbar oder gibt es eine passende Maus für Rechts- oder Linkshänder? ☐ JA ☐ NEIN
- Sind die Schaltelemente leichtgängig und gut zu bedienen? ☐ JA ☐ NEIN

Fußstütze

- Steht, falls erforderlich, zur Anpassung an die Sitzhöhe eine Fußstütze zur Verfügung? ☐ JA ☐ NEIN
- Hat die Fußstütze eine Mindestgröße von ca. 45 x 35 cm (Breite x Tiefe)? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist die Fußstütze in der Höhe und Neigung verstellbar? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist die Fußstütze rutschfest? ☐ JA ☐ NEIN

Vorlagenhalter

- Ist für häufiges Schreiben nach Vorlage ein Vorlagenhalter vorhanden? ☐ JA ☐ NEIN
- Ist der Vorlagenhalter verschiebbar sowie in Höhe und Neigung verstellbar? ☐ JA ☐ NEIN

Beleuchtung

- Ist die Beleuchtung blendfrei und hell genug, um Vorlagen gut lesen zu können? ☐ JA ☐ NEIN
- Sorgt die Beleuchtung für eine ausgewogene Helligkeit? ☐ JA ☐ NEIN
- Sind die Fenster mit einem Sonnenschutz ausgestattet? ☐ JA ☐ NEIN
- Verläuft die Blickrichtung parallel zum Fenster? ☐ JA ☐ NEIN