

## Arbeitsblatt

## 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.

### Gerät

Die überwiegende Anteil der Arbeit wird an einem Desktop-PC erledigt und nicht mit einem Notebook?

JA  NEIN

### 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 50 cm)?

JA  NEIN

Liegt die oberste Zeile auf dem Bildschirm unterhalb der Augenhöhe?

JA  NEIN

### Stuhl

Ist der Stuhl in der Höhe verstellbar (empfohlen: < 40–53 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 ( $\pm$  2) cm?

JA  NEIN

Ist auf dem Tisch genügend Platz, um die Handballen vor der Tastatur aufzulegen (ca. 10–15 cm)?

JA  NEIN

Hat der Tisch eine reflexionsarme Oberfläche?

JA  NEIN

**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

Gibt es bei einer Maus mit Rollkugel eine ausreichend große, rutschfeste Unterlage (z. B. Mousepad)?

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