

## Arbeitsblatt 3

## Alles im grünen Bereich?

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 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

## Arbeitsblatt 3

**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