

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 (± 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