

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 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 (\pm 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

Tastatur

Ist die Tastatur frei beweglich?

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