

Bildschirmarbeit

Vom Text zur Tabelle, dann zur nächsten E-Mail: Im Büro wechseln die Aufgaben oft, während die Arbeit am Bildschirm weitergeht. Das kann Augen und Körper einseitig belasten.

	HANDLUNGS- BEDARF	ERLEDIGEN BIS	BEMERKUNGEN
☐ 1 Sind Stuhl, Tisch und bei Bedarf eine Fußstütze an die Körpermaße angepasst, bei ausreichend Fläche und Beinraum?			
☐ 2 Ist der Bildschirm für die Arbeitsaufgabe geeignet (Größe, Zeichendarstellung) und unter Augenhöhe in mindestens 50 Zentimetern Sehabstand aufgestellt?			
☐ 3 Sind Tastatur und Maus vom Bildschirm getrennt, auch am Notebook, und ohne abgeknickte Handgelenke bedienbar?			
☐ 4 Verläuft die Blickrichtung parallel zur Fensterfront, gibt es verstellbaren Blendschutz und ist der Bildschirm frei von Spiegelungen?			
☐ 5 Ist die Software für die Arbeitsaufgabe geeignet?			
☐ 6 Wird die Bildschirmarbeit regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder kurze Pausen unterbrochen?			
☐ 7 Wird arbeitsmedizinische Vorsorge vor Tätigkeitsbeginn, danach regelmäßig und bei Sehbeschwerden angeboten?			
☐ 8 Wird eine Bildschirmbrille gestellt, wenn laut Vorsorge normale Sehhilfen nicht genügen?			
☐ 9 Werden Beschäftigte vor Tätigkeitsbeginn, mindestens jährlich und bei Änderungen, etwa neuer Software, unterwiesen?			
☐			

ARBEITSBEREICH/-PLATZ:

BESPROCHEN MIT:

MÄNGEL GEMELDET AN:

PRÜFdatum: