




# FESTSTELLUNG VON GEFAHREN UND FESTLEGUNG VON VORBEUGENDEN MASSNAHMEN FÜR BESTIMMTE SEKTOREN UND TÄTIGKEITEN

## Checklist Office Work

### Teil A: Besteht die Gefahr am Arbeitsplatz?

JA – wenn Sie mindestens eine Antwort in einem mit  gekennzeichneten Feld angekreuzt haben  
Bitte beachten Sie, dass die nachstehende Liste nicht alle denkbaren Gefahrenfälle abdeckt.

#### FRAGE

#### JA

#### NEIN

#### ARBEITSPLATZUMGEBUNG

Ist ein geeigneter Bodenbelag (ohne Löcher oder andere Hindernisse) vorhanden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Herrscht ein geeignetes Mikroklima (Temperatur, Sonneneinstrahlung, Luftfeuchtigkeit und Luftzirkulation), d. h. entsprechen die Bedingungen den nationalen Vorschriften oder den von Sachverständigen oder in Mitarbeiterbefragungen ermittelten Kriterien?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist die Raumgröße auf die Zahl der dort arbeitenden Mitarbeiter abgestimmt (d. h. entspricht sie den nationalen Rechtsvorschriften)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Verfügt der Raum über natürliche Beleuchtung?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sind bei der Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen die Fenster mit Jalousien, Sonnenblenden oder Vorhängen ausgerüstet, die den Lichteinfall auf den Bildschirm beseitigen (oder minimieren) können?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Verursachen Lichtquellen, Fenster und Türen, lackierte Möbel oder Wände Reflexionen auf Computerbildschirmen?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden Aufmerksamkeit und mündliche Kommunikation am Arbeitsplatz durch Lärm beeinträchtigt?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden die Mitarbeiter durch Kabel in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt oder stellen diese Kabel eine Stolpergefahr dar?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben die Mitarbeiter genug Platz, um ihre Arbeitshaltung zu wechseln?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Wird das Gebäude ordentlich gereinigt und instand gehalten?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Steht Erste-Hilfe-Ausrüstung zur Verfügung und wurden die Mitarbeiter in ihre Benutzung eingewiesen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sind die Fluchtwege und Notausgänge ordnungsgemäß ausgeschildert und werden sie frei gehalten?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>BILDSCHIRMGERÄTE UND PCS</b>		
Ist die Anzeige auf Bildschirmgeräten scharf, klar und ausreichend groß und ist der Zeilenabstand angemessen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist die Anzeige auf Bildschirmgeräten flimmerfrei (keine Unschärfe und kein Zittern)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kann der Benutzer Helligkeit und Kontrast zwischen Zeichen und Hintergrund auf einfache Weise einstellen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Können die Bildschirmgeräte entsprechend den Bedürfnissen der Benutzer verstellt (gedreht/gekippt usw.) und in der gewünschten Position fixiert werden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist durch die allgemeinen Lichtverhältnisse und die Ausleuchtung am Arbeitsplatz eine ausreichende Beleuchtung und ausreichender Kontrast zwischen Bildschirmanzeige und Hintergrund der Bildschirmgeräte möglich?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Beträgt der Abstand zwischen Augen und Bildschirm 50 bis 80 cm?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist der Bildschirm frei von Reflexionen, die die Sicht beeinträchtigen können?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Teil A: Besteht die Gefahr am Arbeitsplatz?

FRAGE	JA	NEIN
Ist die Tastatur vom Bildschirm getrennt? Ist eine bequeme Haltung von Oberkörper, Armen und Händen möglich?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Steht im Bereich vor der Tastatur und der Maus eine ausreichende Auflagefläche für die Handgelenke des Benutzers zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sind Tastatur und Maus nahe beieinander angeordnet? Liegen sie auf gleicher Höhe auf?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist die Tastaturoberfläche mattiert, so dass Reflexionen verhindert werden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Lassen sich die Symbole auf den Tasten leicht unterscheiden; sind sie bei korrekter Arbeitshaltung leicht ablesbar?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>AUSSTATTUNG DES ARBEITSPLATZES</b>		
Ist der Stuhl stabil; ermöglicht er freie Beweglichkeit und eine bequeme Körperhaltung?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist die Stuhlhöhe leicht verstellbar?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kann die Höhe der Rückenlehne des Stuhls verstellt werden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sind erforderlichenfalls Armlehnen vorhanden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist erforderlichenfalls eine Fußstütze vorhanden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Können die am häufigsten benutzten Arbeitsgeräte und sonstige Gegenstände am Arbeitsplatz erreicht werden, ohne dass der Benutzer Kopf oder Oberkörper drehen muss?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sind Beine (und Hüften) bei der eingestellten Tischhöhe frei beweglich?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist der Seitenhalter einstellbar; kann er so befestigt werden, dass der Benutzer den Seiteninhalt bequem lesen kann?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>SOFTWAREERGONOMIE</b>		
Ist die Software für die Erfordernisse der Aufgabenstellung ausgelegt?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kann die Software an Anfängerniveau angepasst werden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ist für die Software eine Hilfefunktion in der Muttersprache des Anwenders vorhanden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Zeigt die Software die Informationen in einer auf die Bedürfnisse des Anwenders abgestimmten Form an?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Erhält der Mitarbeiter bei Softwareproblemen entsprechenden Support?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ARBEITSORGANISATION</b>		
Falls ständig am Bildschirm gearbeitet werden muss: Können Pausen in passenden Intervallen eingelegt werden oder kann der Mitarbeiter die Art der Tätigkeit wechseln?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Beträgt die tatsächliche Arbeitsdauer am Bildschirm weniger als 6 Stunden pro Tag?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Führen die Mitarbeiter unterschiedliche Aufgaben aus?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Können die Mitarbeiter die Reihenfolge ihrer Arbeiten selbst bestimmen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Empfinden die Mitarbeiter übermäßigen Druck zur Einhaltung anspruchsvoller Arbeitsziele oder enger Termine?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sorgt der Arbeitgeber für angemessene Information, Schulungen und Rücksprache vor der Einführung, Fortführung oder Verbesserung von Arbeitsplätzen, an denen Computer benutzt werden?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ARBEITSPLATZUMGEBUNG</b>		
Werden die Belange von Mitarbeitern berücksichtigt, die über Sehprobleme klagen?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Durchlaufen die Mitarbeiter eine regelmäßige Augenuntersuchung (entsprechend den einzelstaatlichen Vorschriften)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Teil A: Besteht die Gefahr am Arbeitsplatz?

### FRAGE

Wird bei einer augenärztlichen Untersuchung festgestellt, dass die Brille oder Kontaktlinsen des Mitarbeiters nicht für die Bildschirmarbeit geeignet sind, erhält der Mitarbeiter dann die für einwandfreies Sehen erforderliche Sehhilfe?

Wenn Mitarbeiter über Muskel- und Skelett-Beschwerden (Hals, Rücken, Schultern, Beine) klagen, wird dann eine ergonomische Untersuchung durchgeführt?

JA

NEIN

○	●
○	●

## Teil B: Beispiele vorbeugender Maßnahmen zur Gefährdungsminimierung

### ARBEITSPLATZUMGEBUNG

- Durchführung einer regelmäßigen Gefährdungsbeurteilung.
- Einbeziehung der Mitarbeiter bei der Festlegung geeigneter Veränderungen der Arbeitsplatzumgebung.
- Messung und Überwachung der für die Arbeitsumgebung maßgeblichen Parameter.
- Hinzuziehung von Fachleuten bei der Gestaltung (oder Umgestaltung) von Arbeitsplätzen.

### BILDSCHIRMGERÄTE UND PCS

- Maßnahmen, durch die gewährleistet ist, dass für jede Art von Tätigkeit geeignete Geräte verwendet werden.
- Berücksichtigung ergonomischer Gesichtspunkte bei der Gestaltung (oder Umgestaltung) von Arbeitsplätzen.

### AUSSTATTUNG DES ARBEITSPLATZES

- Regelmäßige Wartung von Geräten und Mobiliar.
- Umgestaltung des Arbeitsbereichs (ergonomiebedingte Maßnahmen).

### INTERAKTION MENSCH-MASCHINE (SOFTWAREERGONOMIE)

- Schulung der Mitarbeiter in der Nutzung der Software.
- Nutzung der Ergebnisse technischer Weiterentwicklungen (Software-Updates und –Erweiterungen).

### ARBEITSORGANISATION

- Erstellung geeigneter Anweisungen für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz für alle Mitarbeiter.
- Ständige Bewertung der Wirksamkeit vorbeugender Maßnahmen.
- Einbeziehung der Mitarbeiter bei Entscheidungen zur Arbeitsorganisation.
- Überwachung der gesundheitlichen Auswirkungen von Arbeitszeiten und zeitlicher Gestaltung der Arbeit.

### GESUNDHEITSRISIKEN

- Verbesserung der ergonomischen Wirkung der Arbeitsplatzausstattung, vor allem der Platzverhältnisse von Arbeitstisch/Bildschirm/Stuhl.
- Verbesserung der Beleuchtung, Beseitigung von Reflexionen und Blendungen auf Bildschirmgeräten.
- Systematische medizinische Überwachung der Gesundheit der Mitarbeiter (vor allem Augen und etwaige Muskel- und Skelett-Beschwerden).