

Checkliste

Büroarbeitsplatz

Mit der folgenden Checkliste können Beschäftigte die Qualität ihres Büroarbeitsplatzes überprüfen.

Beschäftigte/r:

Arbeitsplatz:

Datum:

Checkpunkte

1. Anordnung der Arbeitsmittel im Raum
2. Beleuchtung und Lichtverhältnisse
3. Raumklima
4. Arbeitstisch, Arbeitsfläche
5. Anordnung der Arbeitsmittel am Arbeitsplatz
6. Büroarbeitsstühle

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
		Nach Durchführung der Maßnahmen, falls dies direkt möglich ist.	

1. Anordnung der Arbeitsmittel im Raum

Der Arbeitsplatz ist mit Blickrichtung parallel zum Fenster aufgestellt.	Arbeitsplatz beziehungsweise Bildschirm entsprechend aufstellen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz beträgt mindestens 1,50 m ² .	Den Arbeitsplatz so ändern, dass die unverstellte freie Bewegungsfläche mindestens 1,50 m ² beträgt.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Tiefe der Benutzerfläche am Arbeitsplatz beträgt mindestens 1,00 m.	Den Arbeitsplatz umgestalten.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Es sind ausreichend große Möbelfunktionsflächen vorhanden, um Schranktüren, Auszüge oder Schubladen ohne Probleme vollständig öffnen zu können.	Arbeitsplatz so gestalten, dass Möbelfunktionsflächen ausreichend groß sind.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Verkehrswege sind ausreichend breit <ul style="list-style-type: none"> • bis 5 Benutzer: 0,875 m; • bis 20 Benutzer: 1,00 m; • bis 200 Benutzer: 1,20 m. 	Arbeitsraum so gestalten, dass die Verkehrswege ausreichend bemessen sind.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Der Fußboden ist sicher begehbar.	Stolperstellen entfernen, Fußboden reparieren.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
2. Beleuchtung und Lichtverhältnisse			
Es treten keine Blendungen durch Leuchten oder helle Flächen auf. Auf der Bildschirmoberfläche machen sich Spiegelungen – zum Beispiel von Leuchten, Fenstern, hellen Wänden oder heller Kleidung – nicht störend bemerkbar.	Arbeitsplatz, falls möglich, entsprechend umgestalten.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Beleuchtungsstärken sind ausreichend.	Beleuchtung nutzen, Sonnenschutzvorrichtungen öffnen, wenn sie nicht mehr benötigt werden, auf defekte Lampen hinweisen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Es sind keine starken Schatten vorhanden. Das räumliche Sehen und das Erkennen von Gesichtern wird durch die Beleuchtung unterstützt.	Beleuchtung benutzen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Geeignete verstellbare Sonnenschutzvorrichtungen sind vorhanden, die Blendungen und Spiegelungen vermeiden helfen.	Die vorhandenen Einrichtungen – zum Beispiel Jalousien, Trennwände - entsprechend einsetzen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
3. Raumklima			
Die Lufttemperatur kann auf circa 20 °C bis 22 °C reguliert werden. (Bei hohen Außentemperaturen kann die Raumtemperatur höher sein, sie sollte jedoch stets 6 °C unter der Außentemperatur liegen.)	<p>Entsprechend der Ausrichtung der Fensterfronten, der Größe der Fenster, der Art der Verglasung sowie dem Standort des Gebäudes (Klimaregion) geeignete Sonnenschutzvorrichtungen einsetzen – zum Beispiel Jalousien oder außenliegenden Sonnenschutz.</p> <p>Arbeitsplatz, falls möglich, entsprechend umgestalten.</p>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Es gibt keine beeinträchtigende Zugluft.	Arbeitsplatz, falls möglich, entsprechend umgestalten.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
4. Arbeitstisch, Arbeitsfläche			
Die Größe Ihrer Arbeitsfläche – in der Regel die Tischfläche – beträgt mindestens 1600 mm x 800 mm beziehungsweise 1,28 m ² . Bei der Verwendung von zusätzlichen Arbeitsmitteln kann eine größere Arbeitsfläche notwendig sein.	Arbeitsfläche erweitern, beispielsweise freie Arbeitsflächen schaffen – zum Beispiel aufräumen. Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Tiefe Ihrer Arbeitsfläche beträgt mindestens 800 mm. Bei Einsatz eines Bildschirmgerätes mit einer Tiefe von 450 mm oder mehr muss sie gegebenenfalls größer sein.	Tiefe der Arbeitsfläche erweitern (Bildschirm darf nicht über den Tisch hinaus in Verkehrswege ragen). Arbeitsplatz entsprechend einrichten Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Höhe des Arbeitstisches beträgt 720 mm oder ein höhenverstellbarer Tisch ist richtig eingestellt.	Arbeitsflächenhöhe anpassen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Ausreichender Bein- und Fußraum ist vorhanden.	Einengende Gegenstände entfernen – zum Beispiel Papierkorb, Rechner, Drucker.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Sitz-/Steharbeitsplätze haben in der Höhe einen Verstellbereich von mindestens 680 mm bis 1180 mm.		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
An Steharbeitsplätzen ist ein ausreichender Fußraum vorhanden.	Einengende Gegenstände entfernen – zum Beispiel Papierkorb, Rechner, Drucker.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
5. Anordnung der Arbeitsmittel am Arbeitsplatz			
Wo häufig mit Vorlagen gearbeitet wird, werden Vorlagenhalter eingesetzt, die ausreichend groß, stabil und in der Neigung verstellbar sind.	Vorlagenhalter einsetzen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Häufig genutzte Arbeitsmittel, - zum Beispiel der Bildschirm - sind zentral im Blickfeld angeordnet, damit unbequeme Kopf- und Körperhaltungen so weit wie möglich vermieden werden.	Bildschirm zentral anordnen, direkt auf den Arbeitstisch (nicht auf den Rechner) stellen, Sehabstand prüfen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm, der Tastatur und der Vorlage sollte möglichst gleich sein und mindestens 0,50 m betragen.	Arbeitsplatz entsprechend anordnen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die oberste Zeile auf dem Bildschirm befindet sich in Augenhöhe oder tiefer.	Bildschirm tiefer stellen, keine Schwenkarme, Ständer einsetzen, vom Rechner herunternehmen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Tastatur ist vom Bildschirm getrennt und kann variabel aufgestellt werden. Vor der Tastatur ist genügend Platz zum Auflegen der Hände vorhanden.	Vor der Tastatur 100 bis 150 mm Platz zur Handauflage berücksichtigen. Gegebenenfalls längeres Kabel anschließen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Die Tasten sind matt, hell und mit dunklen Buchstaben beschriftet. Die Beschriftung ist deutlich und gut lesbar.	Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
6. Büroarbeitsstühle			
Der Büroarbeitsstuhl ist standsicher und stabil. Das erfordert im Allgemeinen ein Untergestell mit fünf Abstützpunkten (Rollen).	Nicht standsicheren Büroarbeitsstuhl ersetzen. Beschädigte Büroarbeitsstühle von einer Fachkraft in stand setzen lassen. Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Unbeabsichtigtes Wegschieben oder Wegrollen ist nicht möglich.	Rollen dem Bodenbelag entsprechend einsetzen (für Teppichboden harte Rollen – einfarbig; für glatte, harte Böden weiche Rollen – zweifarbig). Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Form und Einstellmöglichkeiten des Arbeitsstuhles ermöglichen eine ergonomische Sitzhaltung.	Anhand des Faltblattes „Gesund arbeiten am PC“ oder der Unterweisung „Büroarbeit“ überprüfen. Wo notwendig, sollten Fußstützen als Ausgleich zwischen Sitzhöhe und Fußboden eingesetzt werden. Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Sie sind mit sämtlichen Verstellmöglichkeiten Ihres Büroarbeitsstuhles vertraut und haben den Stuhl richtig eingestellt.	Die Herstellerinformation heranziehen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Mein Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium	Bemerkungen
Die Rückenlehne ist neigbar und stützt den Rücken in den unterschiedlichen Sitzhaltungen, vor allem im Lendenbereich, gut ab. Sie reicht bis zu den Schulterblättern oder ist höhenverstellbar.	Anpressdruck und Höhe der Rückenlehne auf Ihr Körpergewicht und Ihre Größe einstellen. Mit Vorgesetzten sprechen.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

In diesem Dokument wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dieses nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch jeweils das andere Geschlecht angesprochen ist.