

## Checkliste für einen schutzzielsicheren Arbeitsplatz

- Ist der Bildschirm mindestens 20 Zoll groß und flimmerfrei?
- Ist der Kopf mindestens 50 bis 70 Zentimeter vom flimmerfreien Monitor entfernt?
- Werden Spiegelungen, Reflexionen und Blendungen vermieden?
- Sind die auf dem PC-Bildschirm dargestellten Zeichen müssen scharf, deutlich und ausreichend groß (bei 50 cm Sehabstand 3,5 mm Zeichenhöhe)?
- Sind Tastatur und sonstige Eingabehilfen auf der Arbeitsfläche variabel angeordnet?
- Ermöglicht die Arbeitsfläche vor der Tastatur ein Auflegen der Hände (ca. 15 cm)?
- Ist die Arbeitsfläche so bemessen, dass sich die Mitarbeiter bei ihrer Tätigkeit frei bewegen können (Arbeitsfläche Schreibtisch mindestens 1,60 x 0,80 Meter)?
- Liegt der Tisch (je nach Körpergröße) 19 bis 28 Zentimeter über der Sitzfläche?
- Liegen die Arme bei normaler Sitzhöhe (hängende Schultern) waagrecht auf dem Schreibtisch?
- Können die Beine unter dem Tisch auch einmal ausgestreckt oder kann die Haltung variiert werden, ohne sich in Kabeln zu verstricken?
- Ist der Schreibtisch variabel in der Höhe verstellbar?
- Lässt sich der Bürostuhl individuell anpassen und ermöglicht wechselnde Arbeitshaltungen?
- Sind die Beine im Sitzen etwa 90 Grad angewinkelt und berühren die Fußsohlen vollständig den Boden, während über den Oberschenkeln noch eine Handbreit Platz bis zur Tischplatte ist?
- Ist die Rückenlehne stufenlos verstellbar und ragt mindestens 20 Zentimeter über den Sitz hinaus?
- Sind die Arbeitsräume mindestens acht Quadratmeter groß sein und weisen eine Raumhöhe von 2,50 Meter auf?
- Ist der Arbeitsraum ausreichend und möglichst gleichmäßig ausgeleuchtet (z. B. Büroräume 500 Lux)? Zwischen der hellsten und dunkelsten Fläche im unmittelbaren Arbeitsbereich (z. B. Bildschirm/Arbeitsfläche) ist das Verhältnis 3:1, zwischen Arbeitsplatz und weiterer Umgebung nicht mehr als 10:1.
- Haben Arbeits-, Pausen- und andere Aufenthaltsräume eine Sicht- und Lüftungsverbindung nach Außen (z. B. Fenster)?
- Weist das Raumklima Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad auf, und liegt die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 30 und 70 Prozent?
- Gibt es keine hohen Kontraste (helles Fenster, dunkler Bildschirm) und Blendeffekte durch reflektierende Gegenstände im Raum oder an den Wänden?
- Sind die vorgeschriebenen Notausgänge vorhanden?
- Sind die Treppen ab vier Stufen mit einem Handlauf ausgerüstet?