

Ergonomie & Arbeitsschutz- Check

Februar 2017

Wer einen Grossteil seiner Arbeitszeit am Schreibtisch verbringt, sollte darauf achten, dass dieser die ergonomischen Richtlinien erfüllt. Je mehr Fragen mit «Ja» beantwortet werden können, desto besser ist es mit der Ergonomie am Arbeitsplatz bestellt. Mögliche Massnahmen im Bereich Ergonomie sind beispielsweise Ergonomieschulungen der Mitarbeiter zum Erlernen der richtigen Sitzhaltung und zur Einstellung der Arbeitsmaterialien oder die Ausleuchtung des Büroraums, wenn dieser zu dunkel ist.

Gesundheit	Ja	Nein
Sind Sie im Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit gesundheitlich beschwerdefrei? (d. h. Sie haben keine Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Nacken-, Schulter oder Rückenbeschwerden)?		
Raum, Klima, Lärm		
Liegt die Raumtemperatur zwischen 21 und 22 °C, bei hohen Aussentemperaturen maximal bei 26 °C?		
Empfinden Sie den Geräuschpegel an Ihrem Arbeitsplatz als angenehm?		
Arbeitsplatz		
Ist Ihr Pult für Ihre Körpergrösse korrekt eingestellt (Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel, Fusssohlen stehen auf dem Boden; Ober- und Unterarm bilden einen 90°-Winkel, wenn die Hände auf dem Tisch liegen)?		
Sind die Verstellmechanismen an Ihrem Bürostuhl einfach und sicher zu bedienen?		
Kann mit geneigtem Kopf die oberste Zeile auf dem Monitor gelesen werden?		
Gibt es keine Fenster oder andere Lichtquellen hinter dem Sitzplatz, die für Reflexionen auf dem Bildschirm sorgen?		
Ist die Tastatur an ihrer höchsten Stelle maximal 3 Zentimeter hoch? Wenn nein, wird eine Unterlage für die Arme verwendet?		
Ist der gesamte Büroraum gleichmässig beleuchtet?		