



Gefährdungen

- Nicht ergonomisch gestaltete Bildschirmarbeitsplätze und falsche Nutzung können zu Erkrankungen des Rückens, der Arme und der Augen führen.

Allgemeines

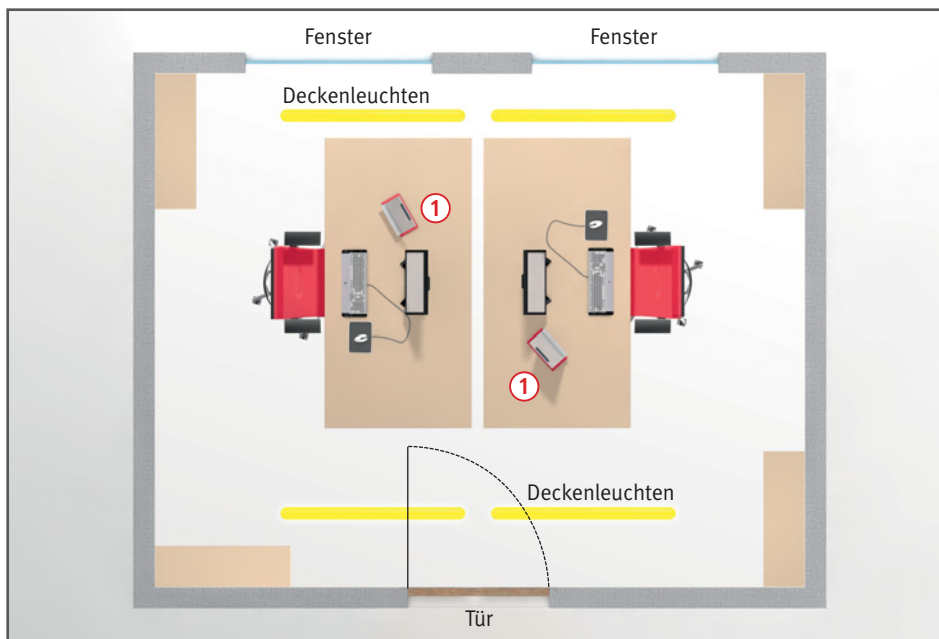
- Ergonomisch gestaltete Möbel, der Arbeitsaufgabe angemessene Hard- und Software sowie angepasste Arbeitsgestaltung mindern die Gefährdung.

Schutzmaßnahmen

- Blendung und Reflexionen durch Lichteinfall auf dem Bildschirm vermeiden. Bildschirmarbeitsplätze parallel zur Fensterfront aufstellen, Sonnenschutz und ggf. Blendschutz vorsehen.
- Gesamt-Raumfläche pro Beschäftigtem mind. 8 bis 10 m², bei Großraumbüros mind. 12 bis 15 m², pro Arbeitsplatz eine Bewegungsfläche von mind. 1,50 m².
- Der Raum muss ausreichend Tageslicht vorweisen.

Arbeitstisch

- Tische müssen 74 cm hoch sein, Höhe von variablen Tischen an die Körpergröße des Benutzers anpassen (65 – 125 cm). Gegebenenfalls Fußstützen benutzen.
- Tischfläche ist mind. 1,60 m lang und 0,80 m breit, Mindestarbeitsfläche bei Tischkombinationen 1,28 m².
- Bewegungsfreiheit der Beine unter dem Tisch nicht durch Gegenstände einschränken.
- Nichtglänzende Tischoberflächen bevorzugen, um Reflexionen zu vermeiden. Helle Farbtöne sind dunklen vorzuziehen.



Arbeitsstuhl

- Drehstuhl mit gebremsten Rollen sowie höhenverstellbarer, gefederter und gepolsterter Sitzfläche benutzen.
- Die Rückenlehne muss in der Höhe und Neigung verstellbar sein.
- Benutzer in die individuell ergonomisch richtige Einstellung des Stuhles einweisen.

Beleuchtung

- Nennbeleuchtungsstärke beträgt für Allgemeinbeleuchtung im Bereich des Arbeitsplatzes 500 lux, im Umgebungsbereich 300 lux.
- Leuchten im Arbeitsraum parallel zur Fensterfront anordnen.
- Lichtfarben von Leuchtstofflampen sind neutralweiß (nw) bis warmweiß (ww).
- Die Lampen müssen flimmer- und flackerfrei sein.

Lärm

- Lärmarme Drucker oder Plotter einsetzen oder die Geräte in einen separaten Raum auslagern. Der Tageslärme xpositionspegel im Arbeitsraum sollte einen Wert von 55 dB (A) nicht überschreiten.

Bildschirm

- Nur Bildschirme mit entspiegelter Oberfläche sowie mit CE- bzw. GS-Zeichen auswählen.
- Bildschirmeinstellungen mit Positivdarstellung bevorzugen (dunkle Schrift auf hellem Grund).
- Zeichengröße, Bildschirmformate etc. beachten.
- Der Sehabstand richtet sich nach der Sehaufgabe (mind. 500 mm).
- Die oberste Textzeile auf dem Bildschirm sollte unter der Augenhöhe liegen.
- Bei häufigem Abgleich mit Papiervorlagen Konzepthalter ① verwenden.
- Kurze Bildschirm-pausen und Augenentspannungsübungen durchführen.

Maus / Tastatur

- Eine an die Handgröße des Benutzers angepasste, leicht zu bedienende Maus wählen.
- Die Tastatur muss vom Bildschirmgerät getrennt und neigbar sein, sowie eine reflexionsarme Oberfläche mit Positivdarstellung haben.
- Das Auflegen der Hände vor der Tastatur muss möglich sein.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

Weitere Informationen:

Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung
Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge
Arbeitsstättenverordnung
DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“