

CHECKLISTE: GRUNDLAGEN FÜR EINEN ERGONOMISCHEN ARBEITSPLATZ

Bürostuhl

- Ist der Bürostuhl individuell verstellbar, sodass verschiedene Arbeitshaltungen möglich sind?
- Ist die Rückenlehne stufenlos verstellbar und ragt bis zu den Schulterblättern?
- Befindet sich die Innenwölbung der Rückenlehne (Lendenbausch) auf Gürtelhöhe?
- Ragen die Beine noch mindestens 3 cm über die Sitzvorderkante, wenn der Rücken an der Lehne anliegt?
- Sind die Beine beim Sitzen ca. in einem 90° Winkel und berühren die Fußsohlen den Boden komplett?
- Fallen die Oberschenkel im Sitzen leicht nach vorne ab oder liegen waagrecht auf der Sitzfläche?
- Ist zwischen Oberschenkel und Tischplatte noch eine handbreit Platz?
- Beträgt die Sitzbreite zwischen 40 und 48 cm und die Sitzhöhe zwischen 42 und 53 cm? (Je nach Körpergröße zu bestimmen.)

Schreibtisch

- Ist der Arbeitstisch mindestens 80 cm tief?
- Liegen die Unterarme bei normaler Sitzhaltung waagrecht auf dem Tisch auf?
- Sind mindestens 10 cm Platz zwischen Handgelenk und Tischanfang, wenn die Hände auf der Tastatur aufliegen?
- Ist unter dem Schreibtisch genug Platz, um die Beine auszustrecken?

Monitor

- Ist der Monitor mindestens 22 Zoll groß?
- Beträgt der Abstand zwischen Bildschirm und Person mindestens 50 bis 70 cm?
- Ist der Kopf beim Lesen der ersten Zeile auf dem Bildschirm leicht nach unten gebeugt?

Lichtverhältnisse

- Strahlt Tageslicht in das Büro hinein?
- Es entstehen keine Reflektionen auf dem Bildschirm?
- Wird der Raum indirekt durch z.B. lange Deckenstrahler mit warmem Licht beleuchtet?
- Auf den Schreibtisch strahlt keine direkte Beleuchtung durch z.B. Tischlampen?

Büroraum

- Um den eigenen Arbeitsplatz herum ist genug Platz, sodass ohne irgendwo heranzustoßen aufgestanden, umhergerollt, sich gedreht und bewegt werden kann?
- Wird regelmäßig gelüftet?
- Überschreitet der Lärmpegel nicht die Grenze von 55 Dezibel? Anderenfalls entsteht Stress, welcher die Leistungsstärke reduziert.