



Bildschirmarbeit: Kurz-Checks auf einen Blick
Hildegard Schmidt info@ergonomiecampus.de

Zutreffendes bitte ankreuzen!

1 Bildschirmgeräte, Monitore

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| Zeichen deutlich lesbar | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Zeichen groß genug | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Zeilenabstand ausreichend | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Bildschirmanzeige flimmerfrei = stabil | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Bildschirmanzeige ohne Verzerrungen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Bildschirmgerät zertifiziert nach Geräteprotokoll" | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Alle Einstellungen mühelos | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Neigungswinkel für Benutzer O.K. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Bildschirmgerät in richtiger Höhe für Benutzer | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Blendungsfrei | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Reflexionen und Spiegelungen können verhindert werden | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Schutzvorrichtungen bei störender Sonnenstrahlung vorhanden | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Bildschirmoberfläche sauber | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

2 Tastatur

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| Neigung günstig für entspannte Handhaltung | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Platz ausreichend vor Tastatur | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Tasten matt | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Zeichen deutlich lesbar | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Angenehmer Druckpunkt | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Tastaturgröße ermöglicht entspanntes Schreiben | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

3 Arbeitsfläche

Arbeitsfläche ausreichend groß	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Arbeitsmittel können aufgabengerecht angeordnet werden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Arbeitsmittel lassen sich bequem umstellen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Arbeitsmittel können ohne Verdrehungen des Körpers erreicht werden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Arbeitsfläche reflexionsarm	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Bewegungsfreiraum ausreichend	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Höhe auf Benutzer angepasst	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Wechselnde Körperhaltungen möglich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Beinfreiheit vorhanden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Standfestigkeit	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

4 Arbeitsstuhl

Arbeitsstuhl stabil	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Empfinden, angenehm und sicher zu sitzen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Verschiedene Sitzpositionen möglich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Abstützung des Rückens ausreichend	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Beckenkipfung angemessen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Höheneinstellung Sitzfläche funktioniert	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Einstellung Rückenlehne auf physiologische Wirbelsäulenform möglich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Körpergerechte Anpassung der Armlehnen, falls welche vorhanden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

5 Fußstütze

Ausreichend groß	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Rutschfest und stabil	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Höhe und Neigung verstellbar	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Höhe ausgleichend	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

6 Vorlagenhalter

Stabil	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Kippsicher	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Ausreichend groß	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Stufenlos neigbar	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Zeilenlineal und Befestigung für Vorlage	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

7 Ständer für Bildschirmgerät

Stufenlos höheneinstellbar	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Standsicher und platzsparend	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Leicht zu bedienen	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Flexibler Einsatz	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

8 Beleuchtung

Entspricht der Sehaufgabe	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Entspricht dem Sehvermögen der Benutzer	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Flimmerfrei	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Blendfrei	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Leuchtdichteunterschiede fließend	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Auswirkungen der Jahreszeiten unerheblich	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Lichtschutzvorrichtungen ausreichend	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Technische Voraussetzungen einwandfrei	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

9 Lärm

Geräusentwicklung von Geräten unerheblich	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Konzentrationsmöglichkeit	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Störende Geräusche regulierbar	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

10 Wärme

Temperatur angenehm	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
Wärme von Geräten unerheblich	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

11 Feuchtigkeit

Luftfeuchtigkeit ausreichend	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Belüftung zufriedenstellend	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Fenster wird täglich zum Lüften geöffnet	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Zugluft wird vermieden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Büroumgebung geruchsneutral	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

12 Strahlung

EDV-System ist strahlungsarm	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Prüfsiegel vorhanden	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Elektrische Anlagen störungsfrei	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

13 Software

Unterstützt Erledigung der Arbeitsaufgaben	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Geschwindigkeit, Auswahl und Reihenfolge regelbar	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ablauf entspricht der allgemeinen Erwartungshaltung	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Korrekturen ohne Aufwand möglich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Maskengestaltung übersichtlich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Dunkle Zeichen auf hellem Grund	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Konsistenz in der Farbwahl gegeben	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Einteilung der Bildschirmoberfläche einheitlich	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Farben erleichtern das Suchen und Auffinden von Informationen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Stand: 14. Oktober 2004