


# Büro- und Monitorarbeitsplätze mit «ergo4work»

Name, Adresse:			
Tel.: / Mail:	/		
Arbeitsplatz:			
	Ergebnis: <input type="checkbox"/> ohne Mängel <input type="checkbox"/> mit Mängel (s. Mängelliste)	Erstbeurteilung <input type="checkbox"/>	Nächste Beurteilung: _____
	Anlage – Checklisten - Nr: <input type="text"/>	Erstellt von: _____	

\_\_\_\_\_ Datum:

\_\_\_\_\_ Unterschrift:

**Das Ausfüllen ist freiwillig, wenn Sie nicht klar kommen, melden sie sich über dieses Formular!**

## Änderungsliste:

Nr:	Beschreibung – Massnahmen = Was wäre zu tun!?	Kontrolle

	<b>Büro- und Monitorarbeitsplätze mit «ergo4work»</b>	Ja	Nein	Entf
1.	<b>Arbeitsplatz, Arbeitsraum</b>			
1.1	Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte sein: • 8 bis 10 m <sup>2</sup> in Büroräumen einschl. allg. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum • 12 bis 15 m <sup>2</sup> in Großraumbüros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 80 cm) möglich? Ist ausreichend Trinkwasser am Arbeitsplatz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche ( 1 x 1.5 m) für Arbeitsbewegungen und wechselnde Arbeitshaltung zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5	Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden? Sind Wlan-Router in Mindestens 8-10m Entfernung!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<b>Beleuchtung</b>			
2.1	Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmässig (besonders bei Bildschirmarbeit keine Spottleuchten am Tisch)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend (bei Büroarbeitsplätzen mindestens 300 Lux, zusätzliche Arbeitsplatzbeleuchtung zulässig, bei Bildschirmarbeitsplätzen ca. 500 Lux)? Sind LED- oder Halogenlampen in Vollspektrum vorhanden (alle Lichtwellenlängen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Jalousien, Lamellenstore mit senkrechten Lamellen u.ä.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (Neutral- oder Warmweiss)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<b>Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm</b>			
3.1	Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mindestens 19°C bis 20°C, bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26 °C?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit (Zielbereich relative Luftfeuchtigkeit: 40 - 65%) gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	Wird störende Zugluft (Luftgeschwindigkeit: > 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden? (15)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4	Lärmschutz: Beträgt der Beurteilungspegel am Arbeitsplatz höchstens 55 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten, bzw. 70 dB bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<b>Arbeitstisch</b>			
4.1	Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe (Komponenten und Arbeitsmittel), eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 cm bis 180 cm; Tiefe: min. 80-100 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Büro- und Monitorarbeitsplätze mit «ergo4work»</b>	Ja	Nein	Entf
4.2	<p>Ermöglicht eine verstellbare Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl, s. 5) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und ausreichende Beinfreiheit? Beurteilungskriterien insbesondere bei der Bildschirmarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarm hängt locker herab 90°, Ellenbogen können aufliegen</li> <li>• Oberschenkel etwa 135° zum Rumpf, bei aufgerichteter Position</li> <li>• Monitoroberkante muss Augenhöhe betragen! Und ca 15° pos. Sturz.</li> <li>• Bei Tastatureinsatz: keine Überstreckung der Handgelenke</li> </ul> <p>Bei Bedarf: Verwendung von Handballenauflagen, Ausgleichsteilen, Fusstützen (verstellbar in Höhe u. Neigung, mind. 35x45 cm)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Ist ausreichend Beinraum vorhanden? (Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegungen und Streckungen möglich.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	Ist die Tischoberfläche spiegelnd und frei von Reflexionen, d.h. matt, höchstens seidenmatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<b>Arbeitsstuhl</b>			
5.1	Ist der Stuhl kippstabil und an Körpergrösse anpassbar? (5 Rollen oder Stützen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch (s. 4) individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst (Teppichboden - glatter Boden)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<b>Bildschirm - Monitor</b>			
6.1	<p>Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? Empfohlene Mindestgröße Bildschirmdiagonale (Monitore auf LED-LCD/TFT-Basis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19 Zoll für Textverarbeitung (S/W-Darstellung + Pivotfunktion= 90° drehbar)</li> <li>• 21 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung)</li> <li>• 24-27 Zoll für Graphik, CAD, Fotosatz</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Ist die Aufstellungshöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 15°-25° abwärts geneigt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3	Kann die Bildschirmarbeit bei unverdrehter und entspannter Kopf- und Körperhaltung und "gerader" Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 50 - 70 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5	<p>Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen? d.h.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position nicht zu nahe am Fenster</li> <li>• Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront</li> <li>• Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern</li> <li>• Position zwischen - nicht unter - den Deckenleuchten/Leuchtbändern</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.6	Ist das dargestellte Bild - auch bei seitlicher Blickrichtung - stabil und flimmerfrei? (Empfehlung bei CRT-Monitoren: Bildwiederholfrequenz >=80 Hz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.7	Ist als Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund (Positivdarstellung) gewählt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.8	Ist die Schriftgröße individuell einstellbar und/oder beträgt sie mindestens 2.6 mm bei Großbuchstaben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Büro- und Monitorarbeitsplätze mit «ergo4work»</b>	Ja	Nein	Entf
6.9	Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.10	Sind Helligkeit und Kontrast (bei CRT-Technologie) einfach einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.11	Ist der Bildschirm "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.12	Ist das Bildschirmgerät als "strahlungsarm" gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<b>Tastatur</b>			
7.1	Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2	Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3	Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.4	Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist (ca. 5 - 10 cm)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.5	Liegt die Tastatur bei regelmässiger Benutzung fest am Arbeitsplatz auf (Rutschhemmung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.6	Ist die Tastatur geneigt? (Neigungswinkel: 5° - 15°; Höhe der Tastatur - C-Reihe 30 mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<b>Vorlagenhalter</b>			
8.1	Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und frei aufstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2	Ist der Vorlagenhalter reflexionsarm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3	Ist der Vorlagenhalter neigbar und höhenverstellbar (ca. zwischen 15° und 75°)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<b>Sonstiges</b>			
9.1	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.2	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel bei Sichtprüfung unbeschädigt (z.B. Kabelisolierungen, Stecker)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.3	Wird vor Aufnahme der Tätigkeit an Bildschirmarbeitsplätzen und nachfolgend in regelmässigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch eine fachkundige Person (=ermächtigter Arzt) angeboten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4	Wurden die Mitarbeiter über die richtige Benutzung der Arbeitsplatzelemente unterwiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5	Sind in der Arbeitsorganisation an Bildschirmarbeitsplätzen ausreichende andere Tätigkeiten oder Pausen vorgesehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.6	Entspricht die eingesetzte Software in ergonomischer Hinsicht dem Stand der Technik? (Aktuelle Standard-Software erfüllt üblicherweise diese Bedingungen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sollten Sie herausfinden das der Platz an dem Sie arbeiten müssen nicht den Richtlinien entspricht! Senden Sie uns ein FAX: **0041 555 340 560** oder Mail: [info@ergo4work.ch](mailto:info@ergo4work.ch) mit ihren Ergebnissen, wir melden uns umgehend!  
Tel. **0041 076 75 75 333**