

Checkliste

Einkauf von Mobiliar und Zubehör für die Bildschirmarbeit



Ergonomie beginnt beim Einkauf!

Damit sich Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch, das heisst menschengerecht, gestalten lassen, gilt es, bei der Beschaffung von Mobiliar und Zubehör einige wichtige Punkte zu beachten.

Die hauptsächlichen Probleme sind:

- Tische, die zu hoch sind und nicht der Körpergrösse angepasst werden können
- Stühle, die zu lange oder zu kurze Sitzflächen haben oder nicht hoch genug eingestellt werden können
- Bildschirme, die nicht tief genug eingestellt werden können oder spiegelnde Oberflächen aufweisen

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Probleme besser in den Griff.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl wichtiger Fragen zum Thema dieser Checkliste.

Wenn Sie eine Frage mit ☒ «nein» beantworten, sollten Sie ein alternatives Produkt prüfen oder eine andere geeignete Massnahme treffen.

Notieren Sie die Massnahmen auf der Rückseite.

Tisch

1	Ist die Tischplatte mindestens 80 cm tief und 160 cm breit? (Bild 1)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
2	Ist der Tisch, falls man daran nur sitzen kann, im Bereich von 65 bis 82 cm höhenverstellbar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
3	Lässt sich die Tischhöhe von der Benutzerin oder dem Benutzer auf einfache Weise selber einstellen? Zum Einstellen der Höhe soll kein Spezialwerkzeug nötig sein!	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
4	Wenn Sie Tische anschaffen, die nur sitzende Arbeit ermöglichen: Stehen noch andere Möbel zur Verfügung, an denen zwischendurch im Stehen gearbeitet werden kann?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
5	Ist der Tisch, falls für Sitz- und Steharbeit konzipiert, im Bereich von 65 bis 125 cm höhenverstellbar? (Bild 2)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
6	Bietet der höhenverstellbare Tisch auch in der obersten Position eine stabile Arbeitsunterlage? Keine Schwingungen beim Anlehnen oder Schreiben.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
7	Ist für grosse Personen unter der Tischplatte genügend Freiraum für Beine, Knie und Füsse vorhanden? Die Distanz zwischen der vorderen Tischkante und allfälligen Querstreben oder Kabelkanälen muss mindestens 50 cm betragen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
8	Ist die Tischfläche farblich neutral und matt?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
9	Können die Kabel der verschiedenen Geräte einfach und sauber in einem gut zugänglichen Kabelkanal verlegt werden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Bild 1: Der Bildschirmarbeitsplatz muss eine genügende Tiefe aufweisen, damit Tastatur, Bildschirm und Dokumente hintereinander Platz finden.



Bild 2: Ein Verstellbereich von 65 bis 125 cm gewährleistet, dass am Tisch sowohl kleine Personen sitzend als auch grosse Personen stehend arbeiten können.



Bild 3: Für grosse Personen sind Standardstühle meistens ungeeignet. Viele Hersteller bieten ihre Stühle auch in einer Grossvariante an.

Stuhl

10	Stehen grossen Personen Stühle zur Verfügung, die höher eingestellt werden können als Standardstühle? (Bild 3) Für die meisten Personen ist es ausreichend, wenn die Sitzhöhe im Bereich von ca. 40 bis 52 cm verstellbar ist. Für grosse Personen (Körpergrösse über 185 cm) ist gegebenenfalls ein Höhenverstellbereich von ca. 46 bis 62 cm notwendig.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
11	Stehen kleinen Personen Stühle zur Verfügung, deren Sitzlänge genügend kurz, das heisst auf ca. 40 cm, eingestellt werden kann? Die Stuhlvorderkante darf nicht gegen die Kniekehle drücken. Der Abstand dazwischen sollte mindestens zwei Finger breit sein.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
12	Wird darauf geachtet, dass die Stühle bei harten Böden mit weichen Rollen und bei weichen Böden mit harten Rollen ausgerüstet sind? Harte Böden: Parkett, Linoleum oder Beton. Weicher Boden: Teppich. Rollen können ausgetauscht werden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Bild 4: Die Höhenverstellung der Rückenlehne ermöglicht die genaue Positionierung des Lendenbäusches.

<p>13 Sind die Rückenlehne oder der Lendenbausch in der Höhe verstellbar? (Bild 4)</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>14 Wird (ausser in begründeten Fällen) auf das Ausrüsten der Stühle mit Armlehnen verzichtet? (Bild 5)</p> <p>Sind Armlehnen vorhanden, sollten sie höhenverstellbar und kurz oder in der Tiefe verstellbar sein.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Bild 5: Armlehnen erleichtern Mitarbeitenden mit grossem Körpergewicht oder Knieproblemen das Aufstehen. Aus ergonomischer Sicht sind sie nicht notwendig.

Geräte und Einstellungen

<p>15 Lässt sich der Bildschirm soweit absenken, dass der Abstand vom unteren Bildschirmrand zur Tischplatte höchstens 5 cm beträgt? (Bild 6)</p> <p>Für Bildschirme grösser als 19 Zoll muss der untere Bildschirmrand bis zur Tischplatte absenkbar sein.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>16 Hat der Bildschirm eine matte, nicht spiegelnde Oberfläche? (Bild 7)</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>17 Stehen für die Bildschirmarbeit mit Laptop zusätzlich je eine Tastatur und Maus sowie gegebenenfalls ein externer Bildschirm zur Verfügung?</p> <p>Bei Laptops kleiner als 17 Zoll gilt: Ab 1 Stunde Arbeit pro Tag sind Tastatur und Maus notwendig, ab 2 Stunden wird ein zusätzlicher Bildschirm empfohlen.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>18 Lässt sich die Maus genügend schnell einstellen, dass sie für eine Cursorbewegung über die ganze Bildschirmbreite nicht weiter als 5 cm bewegt werden muss?</p> <p>Die Geschwindigkeit lässt sich über die die Systemsteuerung und die Zeigeroptionen einstellen.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

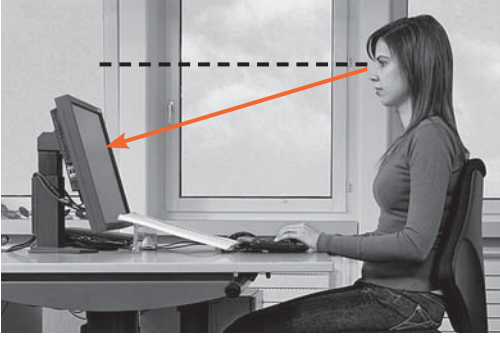


Bild 6: Für eine entspannte Haltung muss die Augenhöhe bei der Arbeit eine Handbreite (ca. 10 cm) über der Bildschirmoberkante liegen.

Hilfsmittel

<p>19 Wird berücksichtigt, dass kleine Personen eine Fussstütze benötigen, wenn sie an zu hohen (nicht tief genug einstellbaren) Tischen arbeiten?</p> <p>Eine Fussstütze verhindert, dass die Füsse in der Luft baumeln. Mindestgrösse 45 x 35 cm, Höhe und Neigung müssen verstellbar sein.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>20 Steht für die Arbeit mit Papierdokumenten eine Dokumentenaufgabe zur Verfügung, die zwischen Tastatur und Bildschirm gestellt werden kann? (Bild 1)</p> <p>Die Dokumentenaufgabe muss zum Anwender hin geneigt sein. Damit sie den unteren Bildschirmrand nicht abdeckt, darf ihre Höhe jedoch nicht mehr als 8 cm erreichen.</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<p>21 Steht ein Headset zur Verfügung, wenn häufig telefoniert werden muss und gleichzeitig Tastatur und Maus zu bedienen sind? (Bild 8)</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Bild 7: Bildschirme mit spiegelnder Oberfläche sind aufgrund störender Reflexionen nicht geeignet für die Bildschirmarbeit.



Bild 8: Wenn am Bildschirmarbeitsplatz häufig telefoniert werden muss, ist ein Headset unabdingbar.

Weitere Informationen

- Bildschirmarbeit. Wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden, Informationsschrift, 24 S. A4, Bestell-Nr. 44034.d
- Arbeiten am Bildschirm. Entspannt statt verspannt – die Tipps, Faltprospekt, Bestell-Nr. 84021.d
- www.suva.ch/ergonomie

