

**Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung nach
§§ 5 und 6 Arbeitsschutzgesetz**

Nr.:

Unternehmen:			
Bereich / Arbeitsplatz:			
	Ergebnis: <input type="checkbox"/> ohne Mängel <input type="checkbox"/> mit Mängeln (s. Mängelliste)	Erstbeurteilung <input type="checkbox"/>	Nächste Beurteilung: _____
	Anlage – Checklisten - Nr.: <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Erstellt von: _____	

_____ **Datum:**

_____ **Unterschrift:**

Mängelliste:

Mängel-Nr:	Mängelbeschreibung - Maßnahmen	Nächste Kontrolle

Büro- und Bildschirmarbeitsplatz-Checkliste

Unternehmen:	
Bereich und Arbeitsplatz:	

	Büro- und Bildschirmarbeitsplatzelemente	Ja	Nein	Entf.
1.	Arbeitsplatz, Arbeitsraum			
1.1	Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte sein: (4, 5, 15, 19)* <ul style="list-style-type: none"> • 8 bis 10 m² in Büroräumen einschl. allg. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum • 12 bis 15 m² in Großraumbüros 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 60 cm) möglich? (4, 5, 17, 18)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen? (4, 5)	<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? (4, 5, 6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5	Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (z.B. gesichert und verdeckt verlegt)? (4, 5, 26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Beleuchtung			
2.1	Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig (besonders bei Bildschirmarbeit keine Spotleuchten am Tisch)? (17, 23)	<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)? (4, 5, 17, 23)	<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, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen u.ä.)? (5, 6, 17, 23, 26-6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (Neutralweiß)? (23)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm			
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? (5, 6, 15)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit (Zielbereich relative Luftfeuchtigkeit: 40 - 65%) gegeben? (4, 5, 15)	<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(A) bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten? (6, 15)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen? (15)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Arbeitstisch			
4.1	Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe (Komponenten und Arbeitsmittel), eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 cm bis 160 cm; Tiefe: mind. 80 cm) (6, 15, 20, 26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Büro- und Bildschirmarbeitsplatzelemente	Ja	Nein	Entf.
4.2	Ermöglicht die Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl, s. 5) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und ausreichende Beinfreiheit? Beurteilungskriterien insbesondere bei der Bildschirmarbeit: (6, 15, 19, 22, 26-5) <ul style="list-style-type: none"> • Oberarm hängt locker herab • Unterarm und Oberschenkel etwa horizontal • Winkel zwischen Ober- u. Unterarm, bzw. zwischen Ober- u. Unterschenkel mindestens 90° • Bei Tastatureinsatz: kein Überstrecken der Handgelenke Bei Bedarf: Verwendung von Handballenauflagen, Ausgleichsteilen, Fußstützen (verstellbar in Höhe u. Neigung, mind. 35x45 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Ist ausreichend Beinraum vorhanden? (Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegungen und Streckungen möglich.) (15, 26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d.h. matt, höchstens seidenmatt? (6, 26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Arbeitsstuhl			
5.1	Ist der Stuhl kippstabil? (d.h.: 5 Abstützpunkte bei Rollen) (6, 21, 26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2	Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen? (6, 21)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3	Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst (Teppichboden - glatter Boden)? (17, 21)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Bildschirm - Monitor			
6.1	Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? Empfohlene Mindestgröße der Bildschirmdiagonale (Monitore mit Kathodenstrahlröhren, CRT): <ul style="list-style-type: none"> • 15 Zoll für Textverarbeitung (S/W-Darstellung) • 17 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung) • 19 Zoll für Graphik, CAD, Fotosatz • je 2 Zoll weniger bei Flachbildschirmen (LCD/TFT-Technologie) (26-3, ergibt sich aus sonstigen ergonomischen Forderungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Ist die Aufstellhöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35° abwärts geneigt ist? (15, 26-5) - Ein einfacher Sehwinkeltest ist auf unserer Webseite kostenlos erhältlich -	<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? (26-5)	<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? (26-5)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5	Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen? (23, 26-6) d.h.: <ul style="list-style-type: none"> • Position nicht zu nahe am Fenster • Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront • Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern • Position zwischen - nicht unter - den Deckenleuchten/Leuchtbändern 	<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) (26-3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.7	Ist als Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund (Positivdarstellung) gewählt? (26-3)	<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? (26-3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Büro- und Bildschirmarbeitsplatzelemente	Ja	Nein	Entf.
6.9	Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet? (26-3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.10	Sind Helligkeit und Kontrast (bei CRT-Technologie) einfach einstellbar? (26-3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.11	Ist der Bildschirm "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet? (8)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.12	Ist das Bildschirmgerät als "strahlungsarm" gekennzeichnet (z.B. TÜV-ergonomiegeprüft, TCO 92/TCO 95/TCO 99 oder MPR II)? (28, 29)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Tastatur (6, 26-4)			
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 <input type="checkbox"/> 30 mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Vorlagenhalter (6, 17)			
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	Sonstiges			
9.1	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet? (8)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.2	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel bei Sichtprüfung unbeschädigt (z.B. Kabelisolierungen, Stecker)? (13)	<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? (6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.4	Wurden die Mitarbeiter über die richtige Benutzung der Arbeitsplatzelemente unterwiesen? (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.5	Sind in der Arbeitsorganisation an Bildschirmarbeitsplätzen ausreichende andere Tätigkeiten oder Pausen vorgesehen? (6, 26-5)	<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). (26-11 bis -17)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>