|  |  |
| --- | --- |
| **Bereich** |  |
| **Erstellt am:** |   |
| **Gebäude, Raum** |  |
| **Arbeitsplatz von:** |  |
| **Erstellt von:** |  |
| **Beteiligt waren:** |  |

|  | **Gefährdungs- u. Belastungsfaktoren** | **Büro- und Bildschirmarbeitsplätze** | **Maßnahmen ausreichend?** | **Maßnahmen** | **Zu erledigen bis** | **Wer** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Ja** | **Nein** | **Entfällt** |  |  |  |
| **1.** | **Arbeitsumgebung** | **Arbeitsplatz, Arbeitsraum** |  |  |  |  |  |  |
| **1****.1** |  Gefährdung durch ergonomische Faktoren**Gefährdung durch ergonomische Faktoren**z.B.• durch eine fehlende Sichtverbindung nach außen,• durch nicht ausreichendeGrund- oder Bewegungsflächen• nicht ausreichende oder ein- geengte Verkehrsweg | Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte sein: * 8 bis 10 m² in Büroräumen einschl. allg. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum
* 12 bis 15 m2 in Großraumbüros
 |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **1.2** |  | Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 60 cm) möglich?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **1.3** |  | Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen? |[ ] [ ] [ ]    |  |  |
| **1.4** |  | Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche ( 1 x 1.5 m) für Arbeitsbewegungen und wechselnde Arbeitshaltung zur Verfügung?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **1.5** |  | Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (z.B. durch Kabelbrücken gesichert)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **2** |  | **Arbeitstisch**  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** |  **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 cm bis 160 cm x Tiefe: mind. 80 cm)  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **2.2** |  | Ist ausreichend Beinraum vorhanden?(Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegungen und Streckungen möglich.Höhe: min.65cm; Breite: min. 58cm; Tiefe: min 60cm)  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **2.3** |  | Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d.h. matt, höchstens seidenmatt? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **2.4** |  | Ermöglicht die Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und ausreichende Beinfreiheit?Beurteilungskriterien insbesondere bei der Bildschirmarbeit:* 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
 |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **3** |  | **Stehpult (falls vorhanden)** |  |  |  |  |  |  |
| **3.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Stehpult ist höhenverstellbar bis min. 135 cm und die Pultplatte ist neigbar bis min. 15° |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **3.2** |  | Integrierter Bestandteil des Arbeitsplatzes |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **4** |  | **Arbeitsstuhl** |  |  |  |  |  |  |
| **4.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen? Höhenverstellbar von 42 bis 53 cm;  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **4.2** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst(Teppichboden - glatter Boden)?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5** |  | **Bildschirm - Monitor** |  |  |  |  |  |  |
| **5.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Sind Bildschirmgröße und -form der Arbeitsaufgabe angemessen? (bspw. 19 Zoll/483 mm Diagonale bei 800 mm Sehabstand) . |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.2** |  | Ist die Aufstellhöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35° abwärts geneigt ist?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.3** |  | Kann die Bildschirmarbeit bei unverdrehter und entspannter Kopf- und Körperhaltung und "gerader" Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.4** |  | Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung mindestens 500 – 700 mm?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.5** |  | Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen?: * 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
 |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.6** |  | Ist als Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund (Positivdarstellung) gewählt?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.7** |  | Ist die Schriftgröße individuell einstellbar und/oder beträgt sie mindestens 3,2 mm bei Großbuchstaben? Entsprechend der Formel: Schriftgröße = Sehabstand (mm) :  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.8** |  | Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.9** |  | Sind Helligkeit und Kontrast einfach einstellbar?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.10** |  | Sind Qualitätsstandards eingehalten? z.B. Blauer Engel, TCO Certified - Gütesiegel für Bildschirme, PCs und IT-Geräte.  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **5.11** |  | Entspricht die eingesetzte Software in ergonomischer Hinsicht dem Stand der Technik? (Aktuelle Standard-Software erfüllt üblicherweise diese Bedingungen).  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6** |  | **Tastatur**  |  |  |  |  |  |  |
| **6.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Ist die Tastatur vom Monitor getrennt? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6.2** |  | Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6.3** |  | Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar? Helle Tastatur mit schwarzer Tastaturbeschriftung. |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6.4** |  | Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist (ca. 5 - 10 cm)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6.5** |  | Liegt die Tastatur bei regelmäßiger Benutzung fest am Arbeitsplatz auf (Rutschhemmung)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **6.6** |  | Ist die Tastatur geneigt?(Neigungswinkel: 5° - 15°; Höhe der Tastatur mittlere Reihe maximal 30 mm) |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **7** |  | **Vorlagenhalter (falls notwendig)** |  |  |  |  |  |  |
| **7.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und frei aufstellbar? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **7.2** |  | Ist der Vorlagenhalter reflexionsarm? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **7.3** |  | Ist der Vorlagenhalter neigbar und höhenverstellbar (ca. zwischen 15° und 75°)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **8** |  | **Beleuchtung** |  |  |  |  |  |  |
| **8.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig (besonders bei Bildschirmarbeit keine Spotleuchten am Tisch)?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **8.2** |  | Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend (mindestens 500 Lux)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **8.3** |  | Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Jalousien, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen u. Ä.)?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **8.4** |  | Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (Neutralweiß)?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **9** |  | **Klima**  |  |  |  |  |  |  |
| **9.1** | **Gefährdung durch spezielle physikalische Einwirkungen** | Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mindestens 20°C bis 22°C, bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26 °C?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **9.2** |  | Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit gegeben rel. Luftfeuchtigkeit maximal 50%)? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **9.3** |  | Wird störende Zugluft (Luftgeschwindigkeit: > 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **10** |  |  **Lärm**  |  |  |  |  |  |  |
| **10.1** | **Gefährdung durch spezielle physikalische Einwirkungen** | Beträgt der Beurteilungspegel am Arbeitsplatz :* höchstens 55 dB(A)

bei überwiegend geistigen Tätigkeiten,(entspricht Gesprächsgeräuschen)  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **10.2** |  | bei Büroarbeiten mittlerer Komplexität (Daten- und Texterfassung)* höchstens 70 dB(A) ?
 |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **10.3** |  | Ist der Raum frei von anderen störenden Lärmquellen? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **11** |  | **Leiter und Tritte** |  |  |  |  |  |  |
| **11.1** | **Grundlegende organisatorische****Faktoren** | Stehen ab einer Ablagehöhe von mehr als 1,80 m geeignete Leitern und Tritte zur Verfügung? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **11.2** |  | Werden die Leiter und Tritte jährlich durch eine befähigte Person geprüft? (Prüfplakette?) |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **11.3** |  | Sind die Mitarbeiter im Umgang mit Leitern und Tritten unterwiesen? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12** |  | **Notfallvorsorge / Brandschutz** |  |  |  |  |  |  |
| **12.1** | **Grundlegende organisatorische****Faktoren** | Erste-Hilfe-Material, und Kennzeichnungen vorhanden? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.2** |  | Aus- und weitergebildete Ersthelfer/ innen in ausreichender Anzahl vorhanden und bekannt |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.3** |  | Ist ein Verbandbuch vorhanden? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.4** |  | Fluchtwege und –türen sind nicht verstellt oder verkeilt. |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.5** |  | Prüffristen der Feuerlöscher sind eingehalten (alle 2 Jahre). Prüfplakette. |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.6** |  | Es sind Brandschutz- und Evakuierungshelfer ausgebildet. |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **12.7** |  | Fluchtwege sind ausreichend breit:* Bis 5 Benutzer: 0,875 m (Reduzierung auf 0,80 m lichte Breite möglich)
* Bis 20 Benutzer: 1,00 m
* Bis 200 Benutzer: 1,20 m
 |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **13** |  | **Elektrische Sicherheit** |  |  |  |  |  |  |
| **13.1** | **Elektrische Gefährdung** | Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel mit "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?  |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **13.2** |  | Sind alle ortveränderlich elektrischen Geräte (DGUV A3 Prüfung) durch eine Elektrofachkraft geprüft worden? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **14** |  | **Heben, Tragen und Transportieren von Lasten** |  |  |  |  |  |  |
| **14.1** | **Gefährdung durch ergonomische Faktoren** | Stehen zum leichteren Transportieren von schweren Gegenständen (z.B. Ordner, Papierkartons) Transporthilfen wie Karren, Tischwagen, etc. zur Verfügung? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **14.2** |  | Mitarbeiter werden regelmäßig über das richtige Heben, Tragen und Transportieren von Lasten unterwiesen? |[ ] [ ] [ ]   |  |  |
| **15** |  | **Gefährdungsermittlung und Arbeitsmedizinische Vorsorge** |  |  |  |  |  |  |
| **15.1** | **Grundlegende organisatorische****Faktoren** | Wird **vor** Aufnahme der Tätigkeit an Bildschirmarbeitsplätzen **und nachfolgend** in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch einen Arbeits- oder Betriebsmediziner angeboten?  |[ ] [ ]   |  |  |  |
| **15.2** |  | Wurden die Arbeitsbedingungen nach §10 Mutterschutzgesetz beurteilt? (Muss immer beurteilt werden, auch wenn keine zur Zeit keine Frau tätig ist. (Siehe Gefährdungsbeurteilung Mutterschutz.) |[ ] [ ]   |  |  |  |
| **16** |  | **Schulungen/ Unterweisungen** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Grundlegende organisatorische****Faktoren** | Alle Mitarbeiter werden vor Aufnahme der Tätigkeit und anschließend regelmäßig (mind. 1 x jährlich) unterwiesen. Themen: Benutzung der Arbeitsmittel, Erste Hilfe, Flucht- und Rettungswege, Gesundheitsschutz, Verhalten im Notfall, usw. |[ ] [ ]   |  |  |  |

Vorgesetzte Person : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Datum Unterschrift

*Die Prüfung der Wirksamkeit der Maßnahmen erfolgt mit der regelmäßigen Prüfung der Gefährdungsbeurteilung auf Aktualität.*