|  |  |
| --- | --- |
| **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 ausreichende  Grund- 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.*