

Checkliste Telearbeitsplätze

(nach Anhang Nr. 6 Arbeitsstättenverordnung vom 02.12.2016)

Zur (Selbst-)Beurteilung von Telearbeitsplätzen,
Gesetzliche Forderungen sowie Tipps und Hinweise in kursiver Schrift

Nr.	Frage	Antwort	Bemerkung/ Maßnahme
1	<p>Ist der Bildschirmarbeitsplatz so eingerichtet und wird er so betrieben, dass Sicherheit und Schutz der Gesundheit gewährleistet sind?</p> <p>Entsprechen Bildschirmarbeitsplatz, Arbeitsmittel sowie Bildschirmgeräte ergonomischen Grundsätzen?</p> <p><i>Tipp: Tisch und Stuhl sollten folgende Haltung ermöglichen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Oberarme hängen locker herab, Unterarme bilden eine waagerechte Linie zur Tastatur (90 Grad oder mehr).</i> • <i>Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90 Grad oder mehr.</i> • <i>Füße stehen ganzflächig auf dem Boden.</i> • <i>Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte mind. 50 cm betragen.</i> • <i>Der Bildschirm soll mit einem leicht nach unten gerichteten Blick betrachtet werden können.</i> 	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	
2	<p>Wird die Tätigkeit am Bildschirmgerät unterbrochen, z.B. durch andere Tätigkeiten oder regelmäßige Erholungszeiten?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	
3	<p>Steht ausreichend Raum für wechselnde Arbeitshaltungen und –bewegungen zur Verfügung?</p> <p><i>ASR A1.2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Raumgröße: mind. 8 qm</i> • <i>Bewegungsfläche: mind. 1 m tief bzw. breit</i> • <i>Lichte Höhe in Abhängigkeit von der Grundfläche: ab 2,50 m</i> 	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	
4	<p>Sind Bildschirmgeräte so aufgestellt und werden sie so betrieben, dass die Oberflächen frei von störenden Reflexionen und Blendungen sind?</p> <p><i>Tipp: Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster bzw. zwischen mehreren, nach unten abstrahlenden Leuchtenreihen aufstellen</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	
5	<p>Haben Arbeitstische oder Arbeitsflächen eine reflexionsarme Oberfläche?</p> <p>Sind Arbeitstische so aufgestellt, dass die Oberflächen bei der Arbeit frei von störenden Reflexionen und Blendungen sind?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	
6	<p>Sind Arbeitsflächen entsprechend der Arbeitsaufgabe so bemessen, dass alle Eingabemittel auf der Arbeitsfläche variabel angeordnet werden können und eine flexible Anordnung des Bildschirms, des Schriftguts und der sonstigen Arbeitsmittel möglich ist?</p> <p><i>Vgl. ASR A1.2: B x T: mind. 120 cm x 80 cm (i.d.R. 160 cm breit)</i></p> <p><i>Die Tischhöhe sollte individuell angepasst werden können.</i></p> <p>Ermöglicht die Arbeitsfläche vor der Tastatur ein Auflegen der Handballen?</p> <p><i>Tipp: Die Tastatur soll 10 bis 15 cm von der Tischkante entfernt sein.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein</p>	

Checkliste Telearbeitsplätze

(nach Anhang Nr. 6 Arbeitsstättenverordnung vom 02.12.2016)

Nr.	Frage	Antwort	Bemerkung/ Maßnahme
7	Werden auf Wunsch eine Fußstütze und ein Manuskriphalter zur Verfügung gestellt, wenn eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung auf andere Art und Weise nicht erreicht werden kann?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
8	Entspricht die Beleuchtung der Art der Arbeitsaufgabe und ist sie an das eigene Sehvermögen angepasst? Ist ein angemessener Kontrast zwischen Bildschirm und Arbeitsumgebung gewährleistet? Werden durch die Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes sowie die Auslegung und die Anordnung der Beleuchtung störende Blendungen, Reflexionen oder Spiegelungen auf dem Bildschirm und den sonstigen Arbeitsmitteln vermieden? <i>ASR A3.4: mind. 500 lx für Schreiben, Lesen, Datenverarbeitung</i> <i>Tipp: Beim Nutzen einer Tischleuchte sollte der restliche Raum nicht dunkel sein.</i>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
9	Werden an einem Arbeitsplatz mehrere Bildschirmgeräte oder Bildschirme betrieben? Falls ja: Sind sie ergonomisch angeordnet? Lassen sich die Eingabegeräte eindeutig dem jeweiligen Bildschirmgerät zuordnen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
10	Führen die Arbeitsmittel zu einer erhöhten, gesundheitlich unzutraglichen Wärmebelastung am Arbeitsplatz? Falls, ja: Welche Maßnahmen werden ergriffen? <i>ASR A3.5: Raumtemperatur: mind. 19 -20 °C, max. 26 °C</i>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
11	Sind die Text- und Grafikdarstellungen auf dem Bildschirm entsprechend der Arbeitsaufgabe und dem Sehabstand scharf und deutlich sowie ausreichend groß? Sind Zeichen- und Zeilenabstand angemessen? Können Zeichengröße und Zeilenabstand auf dem Bildschirm individuell eingestellt werden? <i>Tipp: Großbuchstaben sollten bei einem Sehabstand von 50 cm mind. 3,2 mm groß sein.</i>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
12	Ist das dargestellte Bild flimmerfrei? Weist das Bild Verzerrungen auf? Falls ja: Welche Maßnahmen werden ergriffen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
13	Können Helligkeit der Bildschirmanzeige und Kontrast der Text- und Grafikdarstellungen auf dem Bildschirm vom Benutzer einfach eingestellt werden? Können Helligkeit und Kontrast den Verhältnissen der Arbeitsumgebung individuell angepasst werden?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
14	Sind Bildschirmgröße und -form der Arbeitsaufgabe angemessen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
15	Wie hoch ist die von den Bildschirmgeräten ausgehende elektromagnetische Strahlung?		

Checkliste Telearbeitsplätze

(nach Anhang Nr. 6 Arbeitsstättenverordnung vom 02.12.2016)

Nr.	Frage	Antwort	Bemerkung/ Maßnahme
16	Sind Bildschirme frei und leicht dreh- und neigbar? Verfügen sie über reflexionsarme Oberflächen? Bildschirme, die über reflektierende Oberflächen verfügen, dürfen nur dann betrieben werden, wenn dies aus zwingenden aufgabenbezogenen Gründen erforderlich ist.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
17	Haben Tastaturen die folgenden Eigenschaften: 1. vom Bildschirm getrennte Einheiten? 2. neigbar? 3. reflexionsarme Oberflächen? 4. die Form und der Anschlag der Tasten sind den Arbeitsaufgaben angemessen und ermöglichen eine ergonomische Bedienung? 5. die Beschriftung der Tasten hebt sich vom Untergrund deutlich ab und ist bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
18	Werden alternative Eingabemittel (zum Beispiel Eingabe über den Bildschirm, Spracheingabe, Scanner) nur eingesetzt, wenn dadurch die Arbeitsaufgaben leichter ausgeführt werden können und keine zusätzlichen Belastungen entstehen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
19	Sind Größe, Form und Gewicht tragbarer Bildschirmgeräte der Arbeitsaufgabe entsprechend angemessen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
20	Verfügen tragbare Bildschirmgeräte über Bildschirme mit reflexionsarmen Oberflächen? Werden tragbare Bildschirmgeräte so betrieben, dass der Bildschirm frei von störenden Reflexionen und Blendungen ist?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
21	Werden tragbare Bildschirmgeräte ohne Trennung zwischen Bildschirm und externem Eingabemittel (insbesondere Geräte ohne Tastatur) ausschließlich an Arbeitsplätzen betrieben, an denen die Geräte nur kurzzeitig verwendet werden oder an denen die Arbeitsaufgaben mit keinen anderen Bildschirmgeräten ausgeführt werden können?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
22	Werden tragbare Bildschirmgeräte mit alternativen Eingabemitteln den Arbeitsaufgaben angemessen und mit dem Ziel einer optimalen Entlastung betrieben?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
23	Werden - wenn tragbare Bildschirmgeräte ortsgebunden an Arbeitsplätzen verwendet werden - zusätzlich die Anforderungen Nr. 1 bis 10 erfüllt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
24	Ist beim Betreiben der Bildschirmarbeitsplätze gewährleistet, dass der Arbeitsplatz den Arbeitsaufgaben angemessen gestaltet ist? Werden geeignete Softwaresysteme bereitgestellt?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
25	Können die Bildschirmgeräte und die Software entsprechend den eigenen Kenntnissen und Erfahrungen im Hinblick auf die jeweilige Arbeitsaufgabe angepasst werden?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
26	Macht das Softwaresystem Angaben über die jeweiligen Dialogabläufe?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Checkliste Telearbeitsplätze

(nach Anhang Nr. 6 Arbeitsstättenverordnung vom 02.12.2016)

Nr.	Frage	Antwort	Bemerkung/ Maßnahme
27	Ermöglichen die Bildschirmgeräte und die Software, die Dialogabläufe zu beeinflussen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Beschreiben sie eventuelle Fehler bei der Handhabung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Erlauben Bildschirmgeräte und Software eine Fehlerbeseitigung mit begrenztem Arbeitsaufwand?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
28	Werden Sie über eine Kontrolle Ihrer Arbeit hinsichtlich der qualitativen oder quantitativen Ergebnisse informiert?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Verweise:

DGUV-I 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“, www.dguv.de

Quellen:

Forderungen aus Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR) und Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV): vgl. Prüfliste aus „Projekt Telearbeit“, Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz und Landesentwicklung

Tipps und Hinweise aus: „Büroarbeit – sicher, gesund und erfolgreich“, „Gesund arbeiten am PC – Testen Sie Ihren Arbeitsplatz“, Infoblatt „Bildschirmarbeit und Software“, www.vbg.de