

Checkliste zur ergonomischen Gestaltung eines Telearbeitsplatzes

Beschäftigte/Beschäftigter

Wohnanschrift

1 Arbeitsplatz, Arbeitsraum	ja	nein	entfällt
Beträgt die Mindestfläche 8 bis 10 m ² einschließlich allgemein üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsfläche im Raum?			
Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (mind. 60 cm Breite) möglich?			
Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche (1,5m ²) für Arbeitsbewegung zur Verfügung?			
Sind Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperfalle bilden?			
Sind Fußböden frei von Schäden?			

2 Beleuchtung			
Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Raum gleichmäßig?			
Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden?			
Sind Vorhänge oder Jalousien zur Verringerung der Lichteinstrahlung vorhanden?			

3 Temperatur, Zugluft, Lärm			
Herrschen am Arbeitsplatz mindestens Temperaturen zwischen 19 °C und 23 °C, bzw. im Sommer nicht mehr als 26 °C?			
Wird störende Zugluft vermieden?			
Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?			

4 Arbeitstisch			
Hat der Arbeitstisch eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite 120 bis 160 cm, Tiefe 80 cm)			
Ermöglicht die Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl) eine ergonomisch günstige Haltung und eine ausreichende Beinfreiheit?			
Ist ausreichend Beinfreiheit vorhanden?			
Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d. h. matt, höchstens seidenmatt?			
Sind Ablageflächen für Vorlagen, Akten etc. vorhanden?			

5 Arbeitsstuhl			
Ist der Stuhl kippstabil? (d.h. 5 Abstützpunkte bei Rollen)			
Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch eine individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Körperhaltung?			

6	Bildschirm-, Monitor-, Hard-/Softwareergonomie	ja	nein	entfällt
	Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? 15 Zoll für Textverarbeitung (S/W-Darstellung) 17 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung) 19 Zoll für Graphik, CAD, Fotosatz			
	Ist die Aufstellungshöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf den Bildschirm etwa 35° abwärts geneigt ist?			
	Kann die Bildschirmarbeit bei unverdrehter und entspannter Körperhaltung und „gerader“ Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?			
	Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 50 bis 70cm?			
	Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen? D.h.: Position nicht zu nahe am Fenster Position zwischen, nicht unter, den Deckenleuchten/Leuchtbändern Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern			
	Sind Helligkeit und Kontrast einstellbar?			
	Ist der Bildschirm CS und optional GS gekennzeichnet?			
	Ist das Bildschirmgerät als strahlungsarm gekennzeichnet? (z.B. TCO92/TCO95/TCO99 oder MPR II)			
	Gibt es ggf. neben einem Notebook eine freie/zusätzliche Mouse?			

7	Tastatur			
	Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?			
	Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?			
	Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?			
	Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist?			
	Liegt die Tastatur bei regelmäßiger Nutzung fest am Arbeitsplatz auf (Rutschhemmung)?			
	Ist die Tastatur geneigt? (Neigungswinkel 5° bis 15°)			

8	Sonstiges			
	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel CE und optional GS gekennzeichnet?			
	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel bei Sichtprüfung unbeschädigt (z.B. Kabelisolierung, Stecker)?			
	Wird vor Aufnahme der Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz und nachfolgend in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch die Dienststelle angeboten?			
	Wurden die Mitarbeiter über die richtige Benutzung der Arbeitsplatzelemente unterwiesen?			

Bitte die Punkte 1 bis 7 durch Ankreuzen von ja, nein oder entfällt ausfüllen

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------