

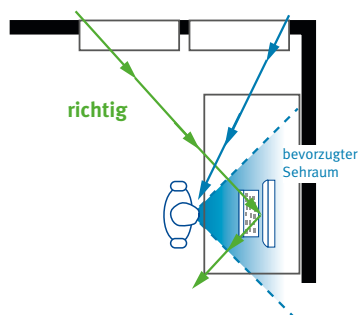
Nr. 065

Stand 01/2017

Arbeitsschutz Kompakt Bildschirmarbeit



Abb.: 1



Einstellung bei höhenverstellbaren Tischen

Vorgehen:

- ① Stuhl verstellen
Unter- / Oberschenkel $\geq 90^\circ$
- ② Tisch verstellen
Unter- / Oberarm $\geq 90^\circ$

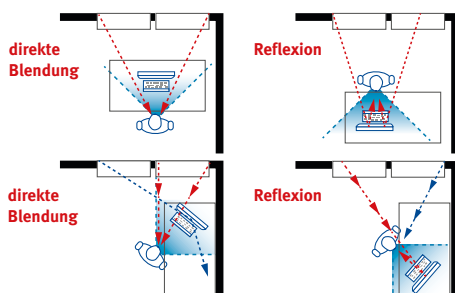
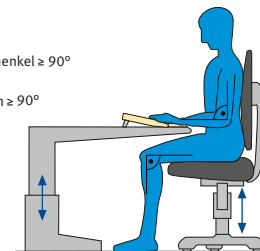


Abb.: 2

Einstellung bei höhenfesten Tischen

Vorgehen:

- ① Stuhl verstellen
Unter- / Oberarm $\geq 90^\circ$
- ② Fußstütze verstellen
Unter- / Oberschenkel $\geq 90^\circ$

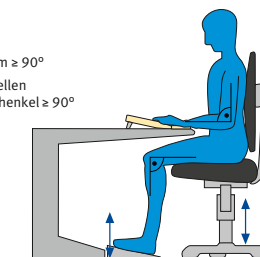


Abb.: 3

Bildschirmarbeitsplätze sollen möglichst ermüdungsarm und ergonomisch gestaltet sein. Dazu müssen folgende Faktoren beachtet werden:

Aufstellung des Bildschirms

- Keine Blendungen und Reflexionen
 - Der Bildschirm muss so aufgestellt werden, dass die Blickrichtung der am Bildschirm beschäftigten Person parallel zur Fensterfront verläuft (Abb. 2).
 - Als Abstand zwischen Bildschirm und Fenster werden 200 cm empfohlen.
 - Am Fenster muss bei Bedarf ein Lichtschutz angebracht werden (z. B. Lamellenvorhänge innen).

Einstellung des Bildschirms

- Gute Erkennbarkeit
 - Dunkle Zeichen vor hellem Hintergrund (Positiv-Darstellung)
 - Ausreichende Zeichengröße (Zeichenhöhe = Sehabstand geteilt durch 155; bei normalem Sehabstand von 70 cm: Zeichenhöhe 4,5 mm)
- Möglichst wenige Verspannungen der Nackenmuskulatur
 - Aufstellen des Bildschirms so, dass die Blickachse der natürlichen Neigung entspricht (oberste Zeile bei Sehabstand 70 cm um 25 cm tiefer als Augenhöhe)

Richtiges Sitzen

- Richtige Einstellung der Stühle (Abb. 3)
- Höhenfeste Tische:
 - Stuhl so hoch einstellen, dass zwischen Ober- und Unterarmen ein Winkel von 90° oder etwas mehr entsteht.
 - Anschließend Fußstütze so einstellen, dass zwischen Ober- und Unterschenkeln ein Winkel von 90° oder etwas mehr entsteht.
- Höhenverstellbare Tische:
 - Stuhl so einstellen, dass zwischen Ober- und Unterschenkeln ein Winkel von 90° oder etwas mehr entsteht.
 - Anschließend Tisch so einstellen, dass zwischen Ober- und Unterarmen ein Winkel von 90° oder mehr entsteht.

Beleuchtung

- Nennbeleuchtungsstärke im Bereich des Arbeitsplatzes mindestens 500 lx
- Leuchten parallel zur Fensterfront
- Lichtfarbe neutral weiß (nw) bis warm weiß (ww)

Abwechslung durch Stehen oder Gehen

- Häufige Haltungswechsel
 - Höhenverstellbaren Schreibtisch so verstellen, dass auch im Stehen gearbeitet werden kann
 - Treppen statt Aufzug benutzen
 - ...

Weitere Bedingungen für Bildschirme, Tische etc.

- Helle Tastaturen mit schwarzer Schrift, um eine ständige

Anpassung der Augen bei Wechsel von einer dunklen Tastatur zum hellen Bildschirm zu vermeiden

- Matte Bildschirmoberfläche, um Reflexionen und andere Störungen zu vermeiden
- Norm-Tischhöhe von 74 ± 2 cm (bei höhenfesten Arbeitstischen)
- Es ist aus ergonomischer Sicht empfehlenswert, dass die Beschäftigten auch im Stehen arbeiten können.
- Mindestgröße der Tischfläche: 160 cm Breite (besser noch: 200 cm) und 80 cm Tiefe
- Größe des Bildschirmarbeitsplatzes: 8 bis 10 m², in Großraumbüros 12 bis 15 m² (die realen Flächen sind wegen erforderlicher Fluchtwegbreiten, Bedienflächen der Möbel etc. oft größer)
- Bewegungstiefe (Platz vor dem Schreibtisch): mindestens 100 cm
- Breite der Wege: mindestens 87,5 cm bei bis zu 5 Personen und 100 cm bei 6 bis 20 Personen, damit Beschäftigte sich ungehindert bewegen können und eine Flucht im Notfall ohne Probleme möglich ist. Zugang zum eigenen Schreibtisch: 60 cm
- Breite zu Fenstern und u. a. Stellteilen von Heizungen: mindestens 50 cm

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Angebotsvorsorge enthält Angebot für Untersuchung der Augen und des Sehvermögens
- Zurverfügungstellen von speziellen Sehhilfen für die Arbeit an Bildschirmgeräten, wenn die Notwendigkeit festgestellt wird.

Weitere Informationen:

- Arbeitsstättenverordnung
- DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“ (www.bgetem.de)
- DGUV Information 215-441 „Büroraumplanung“ (<http://publikationen.dguv.de>)
- DGUV Regel 115-401 „Branchenregel Bürobetriebe“ (in Vorbereitung) (<http://publikationen.dguv.de>)



Weitere Informationen zur Arbeitssicherheit:

- ▶ www.bgetem.de, Arbeitssicherheit/ Gesundheitsschutz, Themen von A–Z, Webcode: 13802834

