

Ergonomie-Checkliste

Wer einen großen Teil seiner Arbeitszeit am Schreibtisch verbringt, sollte besonders darauf achten, dass sein Arbeitsplatz die ergonomischen Richtlinien erfüllt. Eine Nichtberücksichtigung dieser Ergonomie-Richtlinien hat in der Regel über kurz oder lang gesundheitliche Folgen für den „Büroarbeiter“. Diese können mit leichten Verspannungen beginnen und schließlich in schmerzhaften Haltungsschäden, Krämpfen oder gar Durchblutungsstörungen enden.

Auch Migräne oder Sehstörungen sind häufig die Folge unzureichender Ergonomie-Berücksichtigung. Um solchen gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken, sollte Ihr Arbeitsplatz möglichst den ergonomischen Richtlinien entsprechen.

Dazu habe ich Ihnen folgende Checkliste zusammengestellt. Gehen Sie Punkt für Punkt durch. Je mehr Fragen Sie mit "Ja" beantworten können, desto besser ist es um die Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz bestellt. Die verneinten Fragen zeigen den Handlungsbedarf auf. Hier sollten Sie die Hebel ansetzen - zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Bildschirm:

- Können Sie mit geneigtem Kopf die höchste Zeile auf Ihrem Monitor lesen? Ein Winkel von ca. 35 Grad unterhalb Ihrer waagerechten Sehachse ist perfekt.
 - Sie haben kein Fenster oder andere Lichtquelle hinter sich, die für Reflexionen auf Ihrem Bildschirm sorgen. Trifft das zu?
 - Sitzen Sie so, dass sich ein Fenster auf Ihrer rechten oder linken Seite befindet?
 - Zeigt Ihr Bildschirm in Richtung einer raumhohen Wand ohne Fenster?
 - Ist Ihr Bildschirm so aufgestellt, dass Sie ihn direkt betrachten können, ohne den Oberkörper dabei drehen zu müssen?
 - Ist Ihre Bildschirmauflösung so eingestellt, dass Sie auch kleine Schriften ohne Probleme lesen können?
 - Verwenden Sie schwarze Schrift auf weißem Untergrund?
 - Vermeiden Sie die Farben Rot und Blau bei der Bildschirmarbeit?
 - Haben Sie das Bild hinsichtlich Helligkeit und Kontrast auf Ihre Bedürfnisse angepasst?
 - Nutzen Sie einen Vorlagenhalter zum Abtippen von Unterlagen?
-

Tastatur & Maus:

- Bilden beim Bedienen der Tastatur Ihre Arme auf der Schreibtischoberfläche einen rechten Winkel zum Oberkörper?
 - Ist Ihre Tastatur an ihrer höchsten Stelle maximal 3 cm hoch? Wenn nein, verwenden Sie eine Unterlage für Ihre Arme?
 - Haben Sie vor der Tastatur 5 bis 10 cm Platz für die Handballenauflage zur Verfügung?
 - Lässt sich Ihre Tastatur leicht bedienen (Druckempfindlichkeit der Tasten)?
 - Benutzen Sie zum Bedienen der Maus eine Handballenauflage bzw. verwenden Sie eine ergonomische Maus?
 - Können Sie beim Bedienen Ihrer Maus Ihren Unterarm bequem auf dem Schreibtisch auflegen?
-

Schreibtisch:

- Können Sie Ihre Unterarme entspannt auf Ihrem Schreibtisch auflegen, ohne dabei die Schultern anzuziehen, oder den Rücken beugen zu müssen?
 - Steht Ihnen ausreichend freie Arbeitsfläche zur Verfügung?
 - Verwenden Sie ein Ablagesystem für Ihre Unterlagen und können Sie diese einfach wiederfinden?
 - Steht Ihr Schreibtisch fest und ist er frei von scharfen Kanten oder gefährlichen Ecken?
 - Ist der Abstand zwischen Ihren Knien und der Tischplatte ausreichend?
 - Ist Ihr Schreibtisch ca. 75 cm hoch?
 - Befindet sich das Telefon in direkter Griffweite?
 - Reinigen Sie regelmäßig die Utensilien, die sich auf Ihrem Schreibtisch befinden?
-

Schreibtischsessel:

- Bilden Ihre Unter- und Oberschenkel einen Winkel von etwa 90 Grad, wenn Sie sitzen?
 - Verwenden Sie zur Verbesserung der Beinhaltung eine Fußstütze?
 - Bei einem harten Bodenbelag (z.B. Laminat): Hat Ihr Sessel weiche Rollen?
 - Bei einem weichen Bodenbelag (z.B. Teppich): Hat Ihr Sessel harte Rollen?
 - Ist Ihr Sessel drehbar?
 - Ist Ihr Sessel in der Höhe verstellbar?
 - Passt sich die Rückenlehne flexibel Ihren Bewegungen an?
 - Hat Ihr Bürosessel eine Federung, die das Hinsetzen abfängt?
 - Hat Ihr Bürosessel verstellbare Armlehnen?
-

Sonstiges Büromobiliar:

- Können Sie bequem jedes Ablagefach Ihrer Büroschränke erreichen?
 - Verwenden Sie zum Erreichen höherer Aufbewahrungsmöglichkeiten einen sicheren Hocker oder „Elefantenfuß“?
 - Sind Ihre sonstigen Büromöbel frei von Fehlern wie klemmenden Schubladen oder losen Regalböden?
-

Beleuchtung:

- Haben Sie die Möglichkeit, die Beleuchtung auf Ihrem Schreibtisch stufenweise zu verstellen?
 - Befinden sich die Lichtquellen seitlich zu Ihrem Monitor oder direkt darüber an der Decke?
 - Ist der gesamte Büroraum gleichmäßig beleuchtet?
 - Haben Sie ausreichend natürliches Licht in Ihrem Büro?
-

Klima:

- Lüften Sie Ihr Büro regelmäßig?
 - Steht Ihnen für starke Sonneneinstrahlung ein Sonnenschutz zur Verfügung?
 - Besitzen Sie Pflanzen, die für ein besseres Raumklima in Ihrem Büro sorgen?
 - Haben Sie einen Luftbefeuchter (z.B. Zimmerbrunnen), der in der Heizperiode für ein gutes Raumklima sorgt?
-

Verhalten:

- Führen Sie regelmäßig [Augenentspannungsübungen](#) durch?
 - Verändern Sie regelmäßig Ihre Sitzposition?
 - Beim Telefonieren klemmen Sie den Telefonhörer nicht zwischen Kopf und Schulter. Stimmt das?
 - Schaffen Sie sich ausreichend Pausen, die Sie auch für Bewegung nutzen (Gang durchs Büro)?
 - Fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz rundum wohl?
 - Stehen bei der PC-Arbeit Ihre Füße fest auf dem Boden? Beine nicht übereinanderschlagen, das stört die Durchblutung.
 - Nutzen Sie vorgeschriebene Sehhilfen?
 - Machen Sie regelmäßig [Glieder-Lockerungsübungen](#)?
-