



Merkblatt

Zürich, September 2023 / Version 1.0

Checkliste Bildschirmarbeitsplatz im Büro

Diese Checkliste ist als Leitfaden gedacht. Sie soll Ihnen helfen, Ihren Bildschirmarbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien zu beurteilen und einzurichten.

Arbeits Tisch	Ja	Nein
– Ist der Arbeitstisch für die vorgegebene Aufgabe gross genug? (Breite 120 cm bzw. 160 cm, Tiefe min. 80 cm)	☐	☐
– Entspricht die Tischhöhe ungefähr Ihrer Ellbogenhöhe, wenn Sie die Oberarme locker hängen lassen und die Unterarme nach vorne abwinkeln?	☐	☐
– Ist der Beinraum genügend gross? (min. Höhe 65 cm; min. Breite 80 cm)	☐	☐
– Ist unter dem Tisch genügend Platz, damit Ihre Beine, Knie oder Füsse nicht oben, seitlich oder vorne anstehen?	☐	☐
– Ist die Stuhlhöhe so eingestellt, dass Ihre Füsse fest auf dem Boden stehen und die Oberschenkel leicht nach vorne abfallen?	☐	☐
– Bleibt zwischen Stuhlvorderkante und Ihren Kniekehlen mindestens ein zwei Finger breiter Abstand?	☐	☐

Arbeitsstuhl	Ja	Nein
– Ist Ihr Stuhl kippsicher? (5-Stern-Fuss)	☐	☐
– Lässt sich der Stuhl für die jeweilige Arbeitshaltung optimal einstellen?	☐	☐
– Sind die Verstellmöglichkeiten von Sitz und Rückenlehne bekannt (siehe Gebrauchsanweisung des Stuhles)?	☐	☐
– Sind die Verstellmechanismen funktionstüchtig?	☐	☐
– Steht bei Bedarf eine grossflächige Fussstütze zur Verfügung? (min. 45 cm breit, 35 cm tief, höhen- bzw. neigungsverstellbar)	☐	☐
– Besitzt Ihr Stuhl eine höhenverstellbare Rückenlehne?	☐	☐
– Hat die Rückenlehne eine Vorwölbung im Lendenbereich?	☐	☐
– Hat Ihr Stuhl eine bewegliche Rückenlehne, welche dynamisches Sitzen ermöglicht?	☐	☐

Bildschirm	Ja	Nein
– Ist Ihr Bildschirm so eingestellt, dass das Licht von der Seite einfällt? (Schulter gegen Fenster, Blickrichtung parallel zur Fensterfront)	☐	☐
– Ist die Blickrichtung parallel zu den Deckenleuchten?	☐	☐
– Spiegeln keine Leuchten oder andere helle Flächen auf dem Bildschirm?	☐	☐
– Trifft es zu, dass Sie von Fenstern und Leuchten nicht geblendet werden?	☐	☐
– Steht der Bildschirm 70-90 cm von Ihnen entfernt?	☐	☐
– Befindet sich der Bildschirm in der untersten Position?	☐	☐
– Ist die Schrift dunkel auf hellem Hintergrund?	☐	☐
– Sind die Schriftzeichen genügend gross gewählt? (12er Schrift, Bildschirm voll ausgenützt)	☐	☐

Tastatur und Maus	Ja	Nein
– Können Tastatur und Maus in entspannter Körper- und Armhaltung bedient werden?	☐	☐
– Beträgt der Abstand zwischen Tischkante und Tastatur etwa 10 cm, um die Handballen auflegen zu können? (evtl. Handballenauflage)	☐	☐
– Liegen Tastatur und Maus auf gleicher Höhe und befindet sich die Maus möglichst nahe bei der Tastatur?	☐	☐

Dokumenthalter	Ja	Nein
– Liegen die Schreibvorlagen zwischen Tastatur und Bildschirm?	☐	☐
– Ist bei häufigem Arbeiten mit Bildschirm und Vorlagen ein Dokumenthalter vorhanden?	☐	☐
– Sind die Vorlagen gut leserlich? (Grösse der Schrift, Kontrast, schwarze Zeichen auf weissem Grund)	☐	☐

Arbeitsplatz	Ja	Nein
– Steht der Bildschirm gerade vor Ihnen, so dass Sie bei der Arbeit nicht ständig den Kopf drehen müssen?	☐	☐
– Ist der Bewegungsraum genügend gross, um sich ungehindert am Arbeitsplatz bewegen zu können?	☐	☐
– Ist Ihr Arbeitsplatz frei von Stolpergefahren? (keine herumliegenden Kabel)	☐	☐

Beleuchtung	Ja	Nein
– Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Raum gleichmässig?	☐	☐
– Ist die Beleuchtung auf die Arbeitsanforderungen abgestimmt?	☐	☐
– Haben alle Leuchten die gleiche Lichtfarbe? (neutral- oder warmweiss)	☐	☐
– Stehen bei Bedarf, z.B. wegen der altersbedingten Veränderung des Sehvermögens, Tischleuchten zur Verfügung?	☐	☐
– Werden Direkt- oder Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden? (z.B. durch Pflanzen, Stellwände, Vorhänge, Storen und andere Blendschutzsysteme)	☐	☐

Sehvermögen	Ja	Nein
– Können die Hauptbereiche Bildschirm, Vorlage und Tastatur mühelos und in entspannter Haltung eingesehen werden?	☐	☐
– Ist Ihre Sehschärfe in Ordnung bzw. richtig korrigiert? (Brille oder Kontaktlinsen)	☐	☐
– Haben Sie, falls Sie altersweitsichtig sind, eine spezielle PC-Brille, damit Sie beim Blick auf den Bildschirm nicht den Kopf in den Nacken ziehen müssen?	☐	☐

Verhalten / Bewegung	Ja	Nein
– Gibt es genügend Unterbrüche bzw. Tätigkeitswechsel, um die Augen entspannen zu können? (Blick in die Weite möglich)	☐	☐
– Ist für ausreichend Bewegung gesorgt? (z.B. durch Wechsel der Sitzhaltung, Stehen, Gehen, Entspannungsübungen, Unterbrüche)	☐	☐
– Werden regelmässig Pausen eingeschaltet?	☐	☐