



Checkliste Bildschirmarbeitsplatz im Büro

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

September 2023

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

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

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



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

Dokumenthalter	Ja	Nein
– Liegen die Schreibvorlagen zwischen Tastatur und Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ist bei häufigem Arbeiten mit Bildschirm und Vorlagen ein Dokumenthalter vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Sind die Vorlagen gut leserlich? (Grösse der Schrift, Kontrast, schwarze Zeichen auf weissem Grund)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Sehvermögen	Ja	Nein
– Können die Hauptbereiche Bildschirm, Vorlage und Tastatur mühelos und in entspannter Haltung eingesehen werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Ist Ihre Sehschärfe in Ordnung bzw. richtig korrigiert? (Brille oder Kontaktlinsen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

Kontakt

Arbeitsmedizin, Sicherheit und Umwelt, Universität Zürich

Tel. +41 44 635 41 17

E-Mail: arbeitsmedizin@su.uzh.ch

www.su.uzh.ch

Dr. Christoph Weber, Sicherheit und Umwelt, Universität Zürich

Tel. +41 44 635 41 50

E-Mail: ch.weber@su.uzh.ch

www.su.uzh.ch