



Einkauf von Mobiliar und Zubehör für die Bildschirmarbeit Checkliste

Ergonomie beginnt beim Einkauf!

Damit sich Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch, das heisst menschengerecht, gestalten lassen, gilt es, bei der Beschaffung von Mobiliar und Zubehör einige wichtige Punkte zu beachten.

Die hauptsächlichen Probleme sind:

- Tische, die zu hoch sind und nicht der Körpergrösse angepasst werden können
- Stühle, die zu lange oder zu kurze Sitzflächen haben oder nicht hoch genug eingestellt werden können
- Bildschirme, die nicht tief genug eingestellt werden können oder spiegelnde Oberflächen aufweisen

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Probleme besser in den Griff.

1. Füllen Sie die Checkliste aus.

Wenn Sie eine Frage mit «nein» oder «teilweise» beantworten, sollten Sie ein alternatives Produkt prüfen oder eine andere geeignete Massnahme treffen.

2. Notieren Sie die nötigen Massnahme auf der letzten Seite.

Tisch

- 1 Ist die **Tischplatte** mindestens 80 cm tief und 160 cm breit? (Bild 1) ja
 nein
-
- 2 Ist der Tisch, falls man daran **nur sitzen** kann, im Bereich von 65 bis 82 cm höhenverstellbar? ja
 nein
-
- 3 Lässt sich die Tischhöhe von der Benutzerin oder dem Benutzer **auf einfache Weise** selber einstellen?
Zum Einstellen der Höhe soll kein Spezialwerkzeug nötig sein! ja
 nein
-
- 4 Wenn Sie Tische anschaffen, die nur sitzende Arbeit ermöglichen: Stehen noch **andere Möbel** zur Verfügung, an denen zwischendurch im Stehen gearbeitet werden kann? ja
 nein
-
- 5 Ist der Tisch, falls für **Sitz- und Steharbeit** konzipiert, im Bereich von 65 bis 125 cm höhenverstellbar? (Bild 2) ja
 nein
-
- 6 Bietet der höhenverstellbare Tisch auch in der **obersten Position** eine stabile Arbeitsunterlage?
Keine Schwingungen beim Anlehnen oder Schreiben. ja
 nein
-
- 7 Ist für grosse Personen unter der Tischplatte genügend **Freiraum** für Beine, Knie und Füsse vorhanden?
Die Distanz zwischen der vorderen Tischkante und allfälligen Querstreben oder Kabelkanälen muss mindestens 50 cm betragen. ja
 nein
-
- 8 Ist die **Tischfläche** farblich neutral und matt? ja
 nein
-
- 9 Können **die Kabel** der verschiedenen Geräte einfach und sauber in einem gut zugänglichen Kabelkanal verlegt werden? ja
 nein

Stuhl

- 10 Stehen **grossen Personen** Stühle zur Verfügung, die höher eingestellt werden können als Standardstühle? (Bild 3) ja
 nein
Für die meisten Personen ist es ausreichend, wenn die Sitzhöhe im Bereich von ca. 40 bis 52 cm verstellbar ist.
Für grosse Personen (Körpergrösse über 185 cm) ist gegebenenfalls ein Höhenverstellbereich von ca. 46 bis 62 cm notwendig.
-
- 11 Stehen **kleinen Personen** Stühle zur Verfügung, deren Sitzlänge genügend kurz, das heisst auf ca. 40 cm, eingestellt werden kann? ja
 nein
Die Stuhlvorderkante darf nicht gegen die Kniekehle drücken. Der Abstand dazwischen sollte mindestens zwei Finger breit sein.



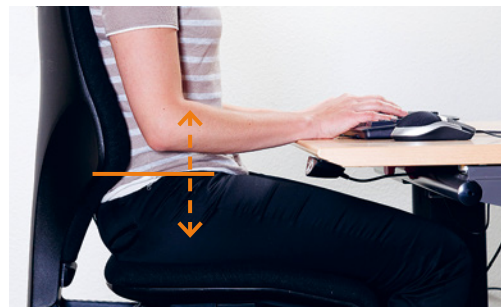
1 Der Bildschirmarbeitsplatz muss eine genügende Tiefe aufweisen, damit Tastatur, Bildschirm und Dokumente hintereinander Platz finden.



2 Ein Verstellbereich von 65 bis 125 cm gewährleistet, dass am Tisch sowohl kleine Personen sitzend als auch grosse Personen stehend arbeiten können.



3 Für grosse Personen sind Standardstühle meistens ungeeignet. Viele Hersteller bieten ihre Stühle auch in einer Grossvariante an.



4 Die Höhenverstellung der Rückenlehne ermöglicht die genaue Positionierung des Lendenbäusches.

- 12 Wird darauf geachtet, dass die Stühle bei harten Böden mit weichen Rollen und bei weichen Böden mit harten Rollen ausgerüstet sind?

ja
 nein

Harte Böden: Parkett, Linoleum oder Beton.
Weicher Boden: Teppich. Rollen können ausgetauscht werden.

- 13 Sind die **Rückenlehne** oder der Lendenbausch in der Höhe verstellbar? (Bild 4)

ja
 nein

- 14 Wird (ausser in begründeten Fällen) auf das Ausrüsten der Stühle mit **Armlehnen** verzichtet? (Bild 5)

ja
 nein

Sind Armlehnen vorhanden, sollten sie höhenverstellbar und kurz oder in der Tiefe verstellbar sein.



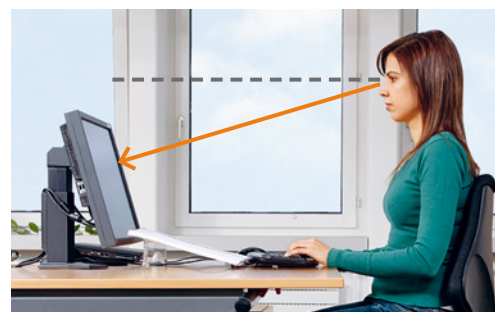
5 Armlehnen erleichtern Mitarbeitenden mit grossem Körpergewicht oder Knieproblemen das Aufstehen. Aus ergonomischer Sicht sind sie nicht notwendig.

Geräte und Einstellungen

- 15 Lässt sich der Bildschirm soweit **absenken**, dass der Abstand vom unteren Bildschirmrand zur Tischplatte höchstens 5 cm beträgt? (Bild 6)

ja
 nein

Für Bildschirme grösser als 19 Zoll muss der untere Bildschirmrand bis zur Tischplatte absenkbar sein.



6 Für eine entspannte Haltung muss die Augenhöhe bei der Arbeit eine Handbreite (ca. 10 cm) über der Bildschirmoberkante liegen.

- 16 Hat der Bildschirm eine matte, nicht spiegelnde **Oberfläche**? (Bild 7)

ja
 nein

- 17 Stehen für die Bildschirmarbeit mit **Laptop** zusätzlich je eine Tastatur und Maus sowie gegebenenfalls ein externer Bildschirm zur Verfügung?

ja
 nein

Bei Laptops kleiner als 17 Zoll gilt:

Ab 1 Stunde Arbeit pro Tag sind Tastatur und Maus notwendig, ab 2 Stunden wird ein zusätzlicher Bildschirm empfohlen.



7 Bildschirme mit spiegelnder Oberfläche sind aufgrund störender Reflexionen nicht geeignet für die Bildschirmarbeit.

- 18 Lässt sich die **Maus** genügend schnell einstellen, dass sie für eine Cursorbewegung über die ganze Bildschirmbreite nicht weiter als 5 cm bewegt werden muss?

ja
 nein

Die Geschwindigkeit lässt sich über die Systemsteuerung und die Zeigeroptionen einstellen.

Hilfsmittel

- 19 Wird berücksichtigt, dass kleine Personen eine **Fussstütze** benötigen, wenn sie an zu hohen (nicht tief genug einstellbaren) Tischen arbeiten?

ja
 nein

Eine Fussstütze verhindert, dass die Füsse in der Luft baumeln. Mindestgrösse 45 x 35 cm, Höhe und Neigung müssen verstellbar sein.

- 20 Steht für die Arbeit mit Papierdokumenten eine **Dokumentenauflage** zur Verfügung, die zwischen Tastatur und Bildschirm gestellt werden kann? (Bild 1)

ja
 nein

Die Dokumentenauflage muss zum Anwender hin geneigt sein. Damit sie den unteren Bildschirmrand nicht abdeckt, darf ihre Höhe jedoch nicht mehr als 8 cm erreichen.



8 Wenn am Bildschirmarbeitsplatz häufig telefoniert werden muss, ist ein Headset unabdingbar.

- 21 Steht ein **Headset** zur Verfügung, wenn häufig telefoniert werden muss und gleichzeitig Tastatur und Maus zu bedienen sind? (Bild 8)

ja
 nein

Weitere Informationen

- www.suva.ch/ergonomie
- Bildschirmarbeit. Wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden, Informationsschrift, www.suva.ch/44034.d
- Arbeiten am Bildschirm. Entspannt statt verspannt – die Tipps, Faltprospekt, www.suva.ch/84021.d

Einkauf von Mobiliar und Zubehör für die Bildschirmarbeit

Checkliste ausgefüllt von: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Nr.	Zu erledigende Massnahme	Termin	beauftragte Person	erledigt		Bemerkungen	geprüft	
				Datum	Visum		Datum	Visum

→ Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch
 Download und Bestellungen: www.suva.ch/67050.d