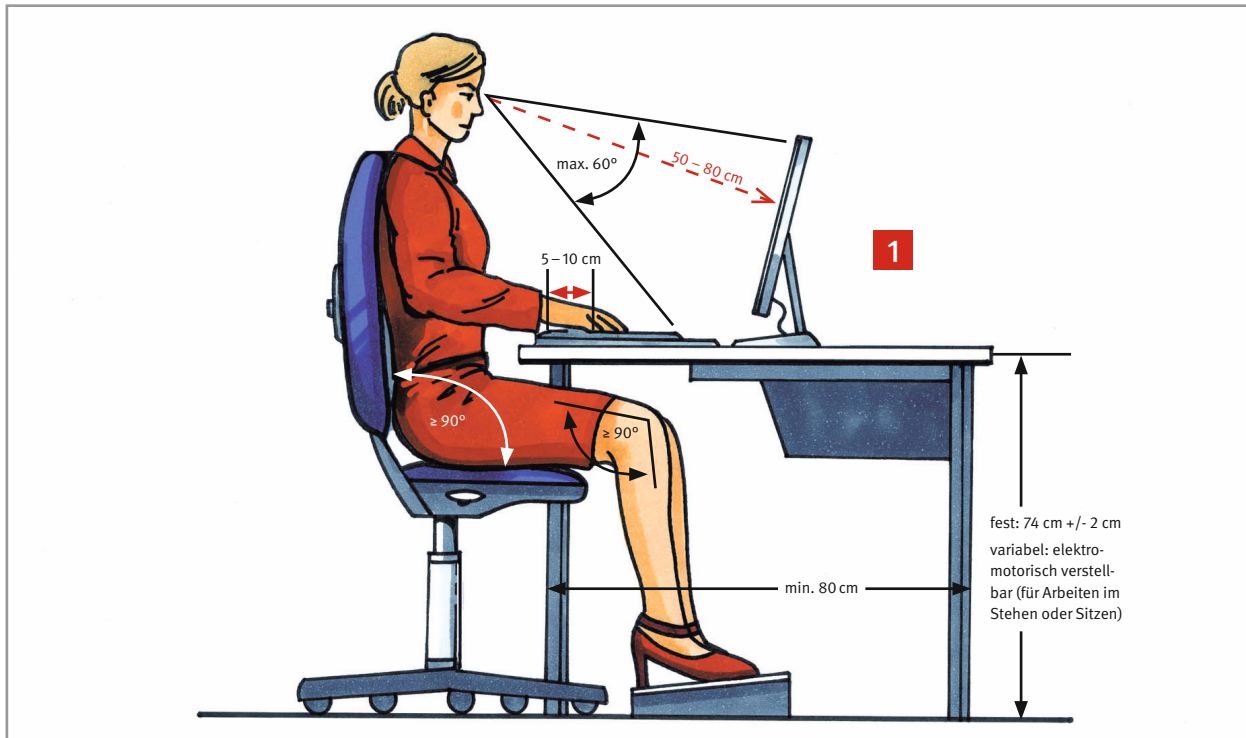


A 1.19 Büro- und Bildschirmarbeitsplätze



Mögliche Gefahren



- Bei der Arbeit an Büro- bzw. Bildschirmarbeitsplätzen können durch erhöhte körperliche, visuelle und psychische Belastungen gesundheitliche Gefährdungen auftreten. Sie führen unter Umständen über eine Vielzahl von Symptomen, z. B. Kopfschmerzen und Muskelschmerzen, zu verschiedenen Beschwerdekomplessen bis hin zu arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Augen bzw. des Sehvermögens, der Haut, der Atmungsorgane und der Psyche.
- Missachtung der Gestaltungs- und Sicherheitsregeln von Büroarbeitsplätzen kann außerdem zu typischen Bürounfällen wie Stürzen und Stolpern mit diversen Verletzungsfolgen führen.



Sitzhöhe einstellen

Maßnahmen



Raumgestaltung

- Raumfläche pro Beschäftigten mind. 8 m², bei Großraumbüros mind. 12–15 m².
- Raumklima und Farbgestaltung beachten.
- Nennbeleuchtungsstärke für Allgemeinbeleuchtung im Arbeitsraum mind. 500 Lux.
- Leuchten im Arbeitsraum parallel zur Fensterfront anordnen.
- Lichtfarben von Leuchtstofflampen neutralweiß bis warmweiß auswählen.
- Die Lampen müssen flimmer- und flackerfrei sein.



Maßnahmen

- Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zur Fensterfront.
- Senkrechte Lamellenvorhänge anbringen.

Tisch

- Tische müssen 74 cm +/- 2 cm hoch sein **1**.
- Bei variablen Tischen Höhe an die Körpergröße des Benutzers anpassen (65 - 85 cm); am besten für sitzende/stehende Tätigkeiten ist ein Tisch mit Elektromotorantrieb.
- Falls erforderlich, Fußstützen anbringen.
- Tischflächen müssen mind. 1,6 m breit und 0,8 m tief sein.
- Ausreichende Beinfreiheit unter dem Tisch ist zu gewährleisten.
- Nichtglänzende Tischoberflächen bevorzugen, um Reflexionen zu vermeiden; helle Farbtöne sind dunklen vorzuziehen.

Stuhl

- Nur Stühle mit 5 Beinen, gebremsten Rollen sowie höhenverstellbarer und drehbarer Sitzfläche benutzen.
- Rückenlehne sollte in der Höhe und Neigung verstellbar sein.
- Benutzer in die ergonomisch richtige Einstellung des Stuhles einweisen **2 3 4 5**.

Lärm

- Lärmarme Druck- und Kopiergeräte einsetzen oder die Geräte in einen separaten Raum auslagern.
- Der Beurteilungspegel im Arbeitsraum sollte <55 dB(A) (Schalldruckpegel in Dezibel) sein.

Bildschirm

- Der Sehabstand zum Bildschirm sollte in Abhängigkeit von der Bildschirmgröße ca. 50 bis 80 cm betragen **1**.
- Die oberste Textzeile auf dem Bildschirm sollte leicht unterhalb der horizontalen Blicklinie liegen.
- Bei häufigem Schreiben Konzepthalter verwenden.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Die arbeitsmedizinische Vorsorge ist auf Grundlage der Gefährdungsbeurteilung zu organisieren. Hierzu erfolgt die betriebsärztliche Beratung.
 - Spezielle arbeitsmedizinische Vorsorge für Bildschirmarbeitsplätze (G 37) ist den Beschäftigten anzubieten.
 - Über die Notwendigkeit von Bildschirmarbeitsplatzbrillen gibt die betriebsärztliche Beratung Auskunft.



Rückenlehne einstellen



Sitztiefe ausnutzen



Dynamisch sitzen

Weitere Informationen



- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- ASR A6 „Bildschirmarbeit“
- Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) Teil 4, Nummer 2
- DGUV Information 215-410 „Anforderungen an die Gestaltung von Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen“
- DGUV Information 250-007 DGUV Grundsatz für arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen „Bildschirmarbeitsplätze G 37“
- Merkblatt T 044 „Bildschirmarbeitsplätze“ (BG RCI)
- Kapitel A 5.7