

## Checkliste Büroarbeitsplatz

### Arbeitsplatz/Arbeitsraum:

- Bietet der Arbeitsraum **genügend Arbeitsfläche** pro Arbeitsplatz?
- Ist ein **ungehinderter Zugang** zum Arbeitsplatz möglich?
- Ist auch hinter dem Arbeitsplatz **genügend Raum** (mind. 100 cm)?
- Behindern** sich Benutzerflächen und Verkehrswege **gegenseitig**?
- Herrscht am Arbeitsplatz ausreichende **Bewegungsfreiheit**?
- Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden?

### Beleuchtung

- Ist die Licht- und **Helligkeitsverteilung** im Arbeitsraum gleichmäßig?
- Ist die **Beleuchtungsstärke** ausreichend (ca. 500 Lux)?
- Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten vermieden?
- Besitzen alle Leuchten dieselbe **Lichtfarbe**?

### Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm

- Hat Ihr Büro mindestens 19 °C bis 20 °C? Im Sommer nicht mehr als 26 °C?
- Wird störende Zugluft **vermieden**?
- Ist der Raum frei von störenden **Lärmquellen**?

### Schreibtisch

- Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe, eine **ausreichende** Arbeitsfläche?
- Ermöglicht die Tischhöhe eine ergonomisch **günstige Sitzhaltung**?
- Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und **frei von Reflexionen**?
- Haben Sie genug **Beinfreiheit**?

### Bildschirm, Tastatur

- Ist die **Bildschirmgröße** für die Arbeitsaufgabe **geeignet**?
  
- Beträgt der **Sehabstand** zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 60-70 cm?
  
- Ist das dargestellte Bild **flimmerfrei**?
  
- Können Sie die Tastatur und die Maus **bequem erreichen** und bedienen?
  
- Liegt die Tastatur fest am Arbeitsplatz auf, d. h., **rutscht sie nicht**?