

Checkliste für einen ergonomischen Arbeitsplatz

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen die Ergonomie am Arbeitsplatz zu überprüfen und zu verbessern. Die Einhaltung der ergonomischen Prinzipien sorgt auch für rechtliche Compliance.

Abteilung

Name

Datum

1. Ergonomischer Bürostuhl:

Einstellbare Sitzhöhe, um die Füße flach auf dem Boden zu positionieren.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Verstellbare Rückenlehne, die den unteren Rücken unterstützt.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Einstellbare Armlehnen zur Entlastung der Schultern.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

2. Höhenverstellbarer Schreibtisch:

Programmierbare Stufe(n) für schnellen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

3. Ergonomische Tastatur und Maus:

Tastatur mit geteilter oder gewellter Tastenanordnung zur Reduzierung der Handgelenkbelastung.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Maus, die gut in der Hand liegt und wenig Spannung in den Fingern und Handgelenken erzeugt.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

4. Optimale Bildschirmposition:

Bildschirm ist in Augenhöhe einges, um Nackenverspannungen zu vermeiden.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Mindestens 50-70 cm Abstand zum Bildschirm, um die Augenbelastung zu minimieren.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Checkliste für einen ergonomischen Arbeitsplatz

Seite 2

5. Richtige Beleuchtung:

Ausreichendes Licht, um Ermüdung der Augen zu verhindern.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Vermeidung von Blendung und Reflexionen durch indirektes oder diffuses Licht.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

6. Pausengestaltung:

Mitarbeitende(r) hat an einer Einführung „aktive Pause“ im Unternehmen teilgenommen

☐ erfolgt ☐ noch nicht erfolgt

Regelmäßige Pausen sind geplant, um die Muskulatur zu entspannen und den Blutkreislauf zu fördern.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

7. Raumklima und Umgebung:

Kontrollmöglichkeit Raumtemperatur und Feuchtigkeit. Frischluftzufuhr möglich.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Frischluftzufuhr möglich.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Reduktion von Lärm durch Schallschutzmaßnahmen oder Kopfhörer.

☐ vorhanden ☐ nicht vorhanden

Anmerkungen:
