

Diese **Checkliste** zur Hardware und Arbeitsumgebung (in Anlehnung an die SAHIB-Checkliste) hilft Ihnen dabei, die Arbeitsplatzsituation Ihrer Mitarbeiter zu beurteilen. Sie kann von Ihren Mitarbeitern alleine oder mit Ihnen zusammen ausgefüllt werden. Die Beantwortung der Fragen nimmt ca. 20-30 Minuten in Anspruch. Alles was Sie dazu brauchen ist ein Bandmaß, ein Thermometer, ein Hygrometer, die Checkliste (Sie können sie ausdrucken!) und einen Stift.

Abteilung/Raum: .....

Mitarbeiter: .....

Arbeitsaufgabe/Tätigkeit des Mitarbeiters: .....  
(Textverarbeitung, Grafik/CDA/Programmieren....)

Anteil der Bildschirmarbeit an Gesamtarbeitszeit: .....(%)

Datum: .....

## Bildschirm

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Entspricht die Bildschirmgröße der Arbeitsaufgabe? (Empfehlung: mindestens 15 Zoll (36cm) für Texte, mindestens 17 Zoll (40cm) für Grafik, mindestens 20 Zoll (48cm) für CAD)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |
| 2. Ist der Bildschirm leicht drehbar und neigbar?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |
| 3. Empfinden Sie den Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenhintergrund als angenehm?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |
| 4. Werden die Zeichen scharf und deutlich dargestellt? (Gute Zeichenschärfe schließt Verwechslungen von Zeichen aus, z.B. "s und 5", "0 und O", "1 und I", "2 und Z", "B und 8".) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |
| 5. Arbeiten Sie vorwiegend mit Positivdarstellung (dunkle Zeichen auf hellem Hintergrund)?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |
| 6. Flimmert der Bildschirm Ihrer Meinung nach?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | ja                       | nein                     |

7. Ist auf der Rückseite des Monitors eine GS-Plakette für geprüfte Sicherheit angebracht?  ja  nein
8. Ist der Monitor strahlungsarm nach MPR II?  ja  nein

## Aufstellung des Bildschirms

9. Beträgt der Sehabstand "Auge-Bildschirm" mindestens 50cm?  ja  nein
10. Liegt die oberste Bildschirmzeile in Augenhöhe oder etwas darunter?  ja  nein
11. Verläuft die Blickrichtung parallel zur Fensterfront?  ja  nein
12. Verläuft die Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zu den Leuchtbändern?  ja  nein
13. Treten Spiegelungen auf der Bildschirmoberfläche auf?  ja  nein
14. Gibt es Jalousien oder ähnliche Vorrichtungen, um den Lichteinfall zu dämpfen?  ja  nein
15. Falls ein Bildschirmschwenkarm verwendet wird: Besteht unter dem Schwenkbereich ein Freiraum von mindestens 8 cm und ist der Arm stabil und vibrationsfrei?  ja  nein

## Tastatur

16. Ist die Tastatur frei aufstellbar?  ja  nein
17. Liegt die mittlere Buchstabenreihe (A...Ä) maximal 3 cm über dem Tisch?  ja  nein
18. Ist vor der Tastatur eine Handauflagefläche von mindestens 5 bis 10 cm vorhanden?  ja  nein

## Maus

19. Liegt die Maus gut in der Hand?  ja  nein
20. Ermöglicht das Mauskabel ein ungehindertes Bewegen der Maus?  ja  nein

## Manuskripthalter

- Benötigen Sie einen Manuskripthalter?  ja  nein
- wenn ja:
21. Steht Ihnen ein stabiler Manuskripthalter zur Verfügung?  ja  nein
22. Steht der Manuskripthalter neben dem Monitor? (Der Manuskripthalter sollte nah am Monitor stehen und die Distanz "Auge-Manuskript" sollte gleich der "Auge-Bildschirm" sein.)  ja  nein

## Arbeitstisch

- Arbeiten Sie an einem höhenverstellbaren Tisch?  ja  nein
- wenn ja: 23. Ist der Tisch auf Ihre Körpergröße eingestellt? (Ober- und Unterschenkel bilden einen 90 Grad Winkel, während die Fußsohlen auf dem Boden aufsetzen. Ober- und Unterarm bilden einen Winkel von ca. 90 Grad, während die Hände auf dem Tisch aufliegen.)  ja  nein
- wenn nein: 23. Ist der Tisch 72 cm hoch?  ja  nein
24. Beträgt die Tischbreite mindestens 120 cm?  ja  nein
25. Ist die Tischtiefe ausreichend groß? (Die Tischtiefe ist ausreichend groß, wenn der erforderliche Sehabstand zum Monitor erreicht wird und genügend Platz für die Handauflagefläche vor der Tastatur bleibt. Für die Tischtiefe sind mindestens 80 cm notwendig, bei großen Monitoren 100 cm oder mehr.)  ja  nein

26. Hat der Arbeitstisch eine matte oder angeraute Oberfläche? (Eine matte bzw. angeraute Oberfläche vermindert Spiegelungen.)  ja  nein

27. Ist der Beinfreiraum unter dem Tisch ausreichen groß? (Der Beinfreiraum soll 65cm hoch, 85cm breit und 70cm tief sein; Tischbeine oder Schubladenelemente dürfen Sie nicht behindern.)  ja  nein

## Arbeitsstuhl

28. Ist der Stuhl stufenlos in der Höhe verstellbar?  ja  nein

29. Ist der Stuhl auf Ihre Körpergröße eingestellt? (bei nicht höhenverstellbaren Tischen: Ober- und Unterarm bilden einen 90 Grad Winkel. während die Hände auf dem Tisch aufliegen. Falls bei dieser Einstellung Ihre Fußsohlen (bei einem 90 Grad Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) nicht den Boden erreichen, benötigen Sie eine Fußstütze! Bei höhenverstellbaren Tischen: Ober- und Unterarm bilden einen 90 Grad Winkel, genauso wie Ober- und Unterschenkel.)  ja  nein

30. Besitzt die Rückenlehne eine Höhe von ca. 50 cm?  ja  nein

31. Sind die Verstellmechanismen einfach und sicher zu bedienen?  ja  nein

## Fußstütze

Benötigen Sie eine Fußstütze? (Eine Fußstütze ist notwendig, wenn bei einer Sitzhaltung die Fußsohlen nicht auf dem Boden aufsetzen. An einem höhenverstellbaren Tisch benötigen Sie niemals eine Fußstütze.)  ja  nein

wenn ja: 32. Steht Ihnen eine Fußstütze zur Verfügung?  ja  nein

## Beleuchtung

## Wie hoch ist die Beleuchtungsstärke der Deckenleuchten im Raum?

Um die Beleuchtungsstärke zu schätzen, benötigen Sie folgende Angaben:

Anzahl der Röhren oder Glühlampen:..... Stück

Elektrische Leistung einer Röhre oder Glühlampe:..... Watt

Faktor für Lampenart.....

Leuchtstoffröhren=1

Glühlampen=0,25

Energiesparlampen=1,25

Halogenlampen=0,7

Raumgröße:.....  
qm

**Beleuchtungsstärke** =  $20 \times (a) \times (b) \times (c) : (d) =$   Lux

### 33. Wie hoch ist die errechnete Beleuchtungsstärke?

weniger als 300 Lux (nicht ausreichend)

zwischen 300 und 500 Lux (nicht ausreichend, wenn sich der Arbeitsplatz nicht am Fenster befindet, ausreichend, wenn der sich der Arbeitsplatz unmittelbar am Fenster befindet)

mehr als 500 Lux (ausreichend)

34. Sind die installierten Leuchtstofflampen Ihrer Meinung nach flimmerfrei?

ja

nein

## Lärm

35. Empfinden Sie, dass es an diesem Arbeitsplatz zu laut ist?

ja

nein

falls ja: wodurch?

.....

## Klima

36. Liegt die Raumtemperatur zwischen 21° und 22°C, bei hohen Außentemperaturen maximal bei 26°C ?

ja

nein

37. Liegt die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 65% ?

ja

nein

38. Ist der Arbeitsraum frei von Zugluft?

ja

nein

## Raum

39. Haben Sie eine Sichtverbindung ins Freie?

ja

nein

40. Sind die Verkehrswege ausreichend breit? (Ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz, Schränken, Stellteilen sowie Fenstern, muss gewährleistet sein.)

ja

nein

41. Ist eine ausreichende Bewegungsfreiheit gewährleistet? (Die Bewegungsfläche (freie unverstellte Fläche am Arbeitsplatz) soll mindestens 1,5 qm betragen und an keiner Stelle weniger als ein Meter breit sein.)

ja

nein

## Software

42. Ist die Software einfach zu bedienen?

ja

nein

43. Verfügt sie über alle zur Aufgabenerledigung notwendigen Funktionen?

ja

nein

44. Lassen sich häufig auftretende Bearbeitungsvorgänge gut automatisieren?

ja

nein

45. Sind überflüssige Eingaben ausgeschlossen?  ja  nein
46. Finden Sie, dass die Software gut auf die Anforderungen Ihrer Arbeit zugeschnitten ist?  ja  nein
47. Ist das Funktionsangebot der Software gut zu überblicken?  ja  nein
48. Sind die verwendeten Begriffe, Bezeichnungen, Abkürzungen und Symbole gut verständlich?  ja  nein
49. Informiert die Software ausreichend darüber, welche Eingaben zulässig oder nötig sind?  ja  nein
50. Helfen die angebotenen Erklärungen konkret weiter?  ja  nein
51. Besteht die Möglichkeit, die Arbeit an jedem Punkt, an dem Sie es wünschen, zu unterbrechen und dort später ohne Verluste wieder fortzufahren?  ja  nein
52. Können Sie die Abfolge der Bearbeitungsschritte flexibel handhaben?  ja  nein
53. Lässt sich leicht zwischen einzelnen Bildschirmseiten wechseln?  ja  nein
54. Können Sie beeinflussen, welche Informationen in welcher Form am Bildschirm dargeboten werden?  ja  nein
55. Werden unnötige, von der Software erzwungene Unterbrechungen der Arbeit vermieden?  ja  nein
56. Erleichtert die Software durch eine einheitliche Gestaltung z.B. der Bildschirmseiten, Fenster u.a. die Orientierung?  ja  nein
57. Meldet sie, ob eine Eingabe erfolgreich war oder nicht?  ja  nein
58. Teilt sie mit, was sie gerade bearbeitet?  ja  nein
59. Sind die Bearbeitungszeiten vorhersehbar?  ja  nein

60. Gelten einheitliche Regeln für die Bedienung?  ja  nein
61. Sind schwerwiegende Folgen kleiner Fehler ausgeschlossen?  ja  nein
62. Informiert die Software sofort über fehlerhafte Eingaben?  ja  nein
63. Sind die Fehlermeldungen verständlich?  ja  nein
64. Ist bei Fehlern der Korrekturaufwand gering?  ja  nein
65. Sind die Hinweise zur Fehlerbehebung hilfreich?  ja  nein
66. Lässt sich die Software von Ihnen leicht an neue Arbeitsaufgaben anpassen?  ja  nein
67. Kann sie gut auf Ihren persönlichen Weg der Aufgabenerledigung eingestellt werden?  ja  nein
68. Lässt sie sich auf Ihren Kenntnisstand (Anfänger oder Experte in der Bedienung) leicht einstellen?  ja  nein
69. Kann sie für unterschiedliche Aufgaben passend eingerichtet werden?  ja  nein
70. Lässt sich die Bildschirmdarstellung gut an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen?  ja  nein
71. Lässt sich die Software leicht erlernen?  ja  nein
72. Ermutigt sie, auch einmal Neues auszuprobieren?  ja  nein
73. Ist das Auswendiglernen vieler Details unnötig?  ja  nein
74. Unterstützt die Software das Einprägen einmal gelernter Schritte?  ja  nein



75. Bietet sie auch ohne fremde Hilfe und Handbuch in neuen Situationen Hilfestellung?  ja  nein
76. Wenn personenbezogene Daten verarbeitet werden: Sind Sie darüber informiert worden, welche Datenschutzmaßnahmen Sie einhalten müssen?  ja  nein
77. Sind Sie darüber informiert worden, ob computergestützte Kontrollen Ihrer Arbeit vorgenommen werden oder nicht?  ja  nein
78. Wenn ein Personal Computer eingesetzt wird: Ist Sicherungssoftware installiert?  ja  nein
79. Verwenden Sie ein Passwort beim Starten des Systems?  ja  nein
80. Haben Sie die Möglichkeit, Datenbestände anzulegen, auf die nur Sie zugreifen können?  ja  nein

## Tätigkeitsmerkmale

81. Wurden Sie oder stellvertretend andere Beschäftigte bei der Auswahl der Software, bei ihrer Entwicklung oder bei Umorganisationsmaßnahmen anlässlich der EDV-Einführung beteiligt?  ja  nein
82. Würden Sie Ihre Tätigkeit als vielfältig bezeichnen?  ja  nein
83. Bearbeiten Sie Aufgaben auch im Ganzen und nicht nur Bruchstücke davon?  ja  nein
84. Sind Ihre Arbeitsergebnisse Ihrer Ansicht nach ein wichtiger Beitrag zum Gesamtergebnis Ihrer Organisationseinheit (Abteilung, Arbeitsgruppe etc.)?  ja  nein
85. Empfinden Sie Ihren Handlungsspielraum als genügend groß?  ja  nein
86. Erhalten Sie ausreichende Rückmeldung über die Qualität Ihrer Ergebnisse?  ja  nein
87. Stellen sich Ihnen auch neue, reizvolle Fragestellungen?  ja  nein
88. Ist die folgende Feststellung richtig: Die Arbeit überfordert mich nicht?  ja  nein

89. Die Arbeit unterfordert mich nicht! Ist dies richtig?  ja  nein
90. Ist die folgende Feststellung richtig: Meine Arbeit ist nicht monoton?  ja  nein
91. Zeitdruck infolge von Arbeitsrückständen tritt auf, ist aber nicht "an der Tagesordnung"! Ist dies richtig?  ja  nein
92. Ist folgendes richtig: Meine Arbeit bietet Gelegenheit zu arbeitsbezogenen, sozialen Kontakten?  ja  nein
93. Haben Sie die Möglichkeit, Ihre Arbeit am Bildschirm regelmäßig durch Pausen oder andere Tätigkeiten zu unterbrechen, die Sie nicht so belasten wie die Bildschirmarbeit?  ja  nein
94. Falls Bildschirmpausen für Sie vorgesehen sind: Können Sie die Pausen frei wählen?  ja  nein

## Gesundheit

95. Haben Sie im Zusammenhang mit der Bildschirmarbeit gesundheitliche Beschwerden? (Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Schmerzen im Hand- und Fingerbereich, Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden bis zu psychischen Beanspruchungen (Ermüdungserscheinungen, Monotonie, Stress))  ja  nein

falls ja: welche:

.....

### Auswertung

Bei allen mit Nummern versehenen Fragen (außer 6, 35 und 95) bedeutet die Antwort 'nein', dass auf diesem Gebiet Gestaltungsbedarf besteht, weiterhin auch die Einschätzung 'Beleuchtungsstärke nicht ausreichend' bei Frage 33.

Bei den Fragen 6, 35 und 95 weist die Antwort 'ja' auf Gestaltungsmängel hin. Die nicht nummerierten Fragen werden in die Auswertung nicht einbezogen.

....