



NACK PLANT UND RICHTET EIN

## QUICK-CHECK ERGONOMIE

### BILDSCHIRMTISCH

ja nein

- Hat der Bildschirmtisch die für Ihre Körperproportionen richtige Höhe?  
*Nicht höhenverstellbare Tische müssen mindestens 72 cm hoch sein, passen aber nicht zu jedem Menschen. Empfehlung: Höhenverstellbare Tische.*  ja  nein
- Hat der Bildschirmtisch die für Ihre Arbeitsaufgabe angemessene Breite?  
*Tische müssen mindestens 160 cm breit sein. Diese Breite reicht oft nicht aus, da neben dem Bildschirm auch andere Eingabegeräte sowie Unterlagen und das Telefon unterzubringen sind.*  ja  nein
- Hat der Bildschirmtisch die für Ihren Bildschirm und Ihre Arbeitsaufgabe richtige Tiefe?  
*Bildschirmtische müssen mindestens 80 cm tief sein. Ein 17"-Bildschirm konventioneller Bauart erfordert einen 100 cm tiefen Tisch.*  ja  nein
- Ist die Oberfläche des Bildschirmtisches farblich neutral gehalten und frei von störenden Reflexionen?  
*Die Tischplatte darf weder zu dunkel noch zu hell sein oder gar Reflexionen aufweisen, da sonst das Auge zu starke Kontraste ausgleichen muss.*  ja  nein
- Haben Sie unter dem Bildschirmtisch ausreichenden, bei Winkelkombinationen auch einen durchgängigen Beinfreiraum?  
*Der Beinfreiraum darf nicht durch Stützen und Unterbauten eingeschränkt werden, da sonst keine natürliche Körperhaltung am Bildschirm eingenommen werden kann.*  ja  nein

### BÜROSTUHL

ja nein

- Verfügt der Bürostuhl über ausreichende Verstellmöglichkeiten, insbesondere auch über eine Synchronverstellung?  
*Sitzfläche und Rückenlehne müssen in vorgeneigter und aufrechter Sitzhaltung insbesondere die Lendenwirbelsäule unterstützen und sich synchron (Sitzfläche und Rückenlehne) verstellen lassen.*  ja  nein
- Funktionieren die Verstellmöglichkeiten einwandfrei?  
*Dies bezieht sich insbesondere auf die Höhenverstellung der Sitzfläche und die Verstellmöglichkeiten der Rücken- und Armlehne. Wenn vorgesehen, auch auf die Verstellmöglichkeiten in Bezug auf das Körpergewicht.*  ja  nein
- Sind die Verstellmechanismen einfach zu bedienen?  ja  nein
- Wird der Sitzstoß ausreichend abgefedert?  
*Beim Hinsetzen soll die Wirbelsäule nicht unnötig belastet werden, deshalb muß der Sitzstoß abgefedert werden (auch in unterster Stellung).*  ja  nein

**BELEUCHTUNG/RAUM**

ja    nein

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist die künstliche Beleuchtung für Ihre Arbeitstätigkeit geeignet?<br/><i>Die Beleuchtungsstärke soll an die jeweilige Arbeitsaufgabe angepasst werden können, da die Benutzungssituationen sehr unterschiedlich sein können und die Sehkraft der Menschen sehr unterschiedlich ist.</i></li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Bildschirm richtig aufgestellt, d. h. parallel zur Fensterfront?<br/><i>Mit anderen Worten dürfen Sie weder direkt vor dem Fenster sitzen, so dass Sie von dem einfallenden Tageslicht geblendet werden (Direktblendung), noch mit dem Rücken zum Fenster, so dass das Tageslicht zu Reflexionen auf der Glasfläche des Bildschirms führt (Reflexblendung).</i></li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind die Fenster mit einer verstellbaren Lichtschutzvorrichtung ausgestattet, durch die sich die Stärke des Tageslichteinfalls vermindern lässt?<br/><i>Als Lichtschutzvorrichtung werden häufig Vertikaljalousien verwendet. Beachten Sie bei Ihrer Beurteilung, dass diese ausreichend dunkel gestaltet sein müssen, da sie sonst selbst zu einer hellen leuchtenden Fläche werden und Blendungen sowie Reflexionen hervorrufen.</i></li> </ul> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist die Grundfläche für Ihren Arbeitsplatz bzw. für alle im Büro befindlichen Arbeitsplätze, Möbel und Verbindungsgänge bzw. Verkehrswege ausreichend groß?<br/><i>In kleinen Büros und Gruppenräumen sollten 8-10 m<sup>2</sup> und in Großraumbüros (ab ca. 400 m<sup>2</sup>) 12-15 m<sup>2</sup> Fläche je Arbeitsplatz zur Verfügung stehen.</i></li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfügen Sie über ausreichende freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz?<br/><i>Die freie Bewegungsfläche ist die Fläche vor Ihrem Bildschirm, d. h. Sie befinden sich mit Ihrem Stuhl auf dieser Fläche. Sie sollte 1,5 m<sup>2</sup> betragen und darf an keiner Stelle weniger als 1 m breit bzw. tief sein. Der Verbindungsgang zu Ihrem persönlichen Arbeitsplatz muss 60 cm breit sein.</i></li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dieser Fragebogen zur Grobanalyse wurde selbsterklärend gestaltet. Er soll Ihnen schnell einen Überblick darüber verschaffen, ob die Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes und Ihrer Umgebung den aktuellen ergonomischen Anforderungen entspricht.

Eine genaue und qualifizierte Beurteilung der ergonomischen Bedingungen Ihres Arbeitsplatzes und Ihrer Umgebung ist jedoch nur durch eine Beantwortung der Ergonomie-Prüfliste (ebenfalls auf unserer Website erhältlich) möglich.

**Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Tel. 040/658 00 2-0. E-Mail:info@nack.de**