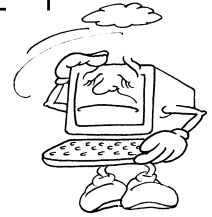


Prüfer/-in	Beschreibung des Arbeitsplatzes (Stichwort: z.B. Sb, Vertrieb, Beschaffung, Personal)	Arbeitsplatz / Person	Datum
------------	---	-----------------------	-------

Belastungs-Check Bildschirmarbeit

Ulrike Lübbert - ergophys - Arbeitsplatzberatung



Interview

Die richtige Sitzeinstellung

Richtiges bitte ankreuzen!

- Mindestens 90 Grad - Winkel
- Gesamte Sitzfläche - Kniekehlen frei
- Ober- und Unterarm 90 Grad Winkel
- Schultern entspannt
- Füße ganz auf Boden
- Anpassung Tischhöhe, Fußstütze

Die gesunde Arbeitshaltung

- Entspannte Haltung möglich
- Keine Verdrehung des Körpers
- Beine haben Platz
- Dynamisches Sitzen möglich
- Rückenlehne stützt ab
- Raum für Handgelenke

Gute Sehbedingungen

- Seh-Abstand mindestens 50 cm
- Zeichen deutlich
- Oberste Zeile nicht über Augen
- Hauptblickrichtung blendfrei
- Im Rücken keine Lichtquelle
- Keine Spiegelungen, Blendungen

Mängel:

Empfehlungen

Sofortmaßnahmen:

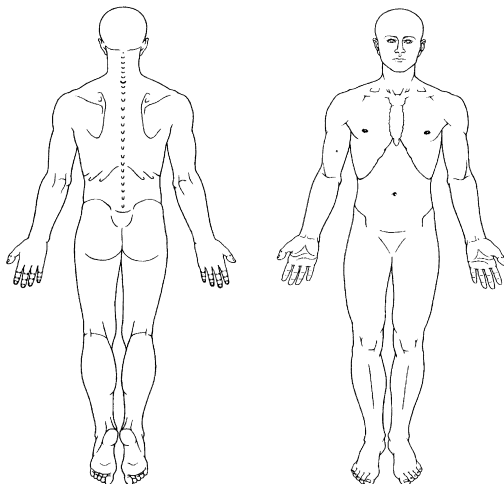
Sehhilfe: Ja Nein

Sehhilfe für BAP: Ja Nein **Letzter Augen-Check:** 2 Jahre 4 Jahre

Tägliche Dauer der Bildschirmarbeit

bis 2 Stunden 4 Stunden über 4 Stunden

Hatten Sie schon Beschwerden? Bitte kreuzen Sie an:



Möchten Sie noch andere gesundheitliche Einschränkungen nennen, die Sie stören?

Wie fühlen Sie sich heute: ☹️ 😐 😊

Typische Belastungen bei Ihrer Tätigkeit sind:

- Ständiges Sitzen / Stehen
- Ständiges "Auf den Beinen sein"
- Monotone, mangelnde Bewegungen
- Ständig gleiche Haltung
- Arbeitshöhe stimmt nicht
- Arbeitsmittel mangelhaft
- Software führt zu Störungen
 - Klima ist unbehaglich
 - Lärm
 - Beleuchtung mangelhaft
- Organisatorische Belastungen
 - Zeitdruck
 - Monotone Aufgaben
 - Unter- Überforderung
- Störungen durch Menschen
- Fehlender Handlungsspielraum
- Fehlender Kontakt
- Überwachung, "Mithören", Kontrolle
- Sonstiges: _____