



## IST IHR BILDSCHIRM-ARBEITSPLATZ ERGONOMISCH?

Diese Checkliste ist als Hilfestellung für Sie gedacht, damit Sie selbst Ihren eigenen Bildschirm-Arbeitsplatz optimal einrichten bzw. umgestalten können. Wenn Sie viel Zeit am Computer verbringen ist es unbedingt notwendig, sich einen möglichst „gesunden Arbeitsplatz“ zu schaffen. Dadurch haben Sie selbst mehr Freude an der Arbeit und beugen gesundheitlichen Problemen rechtzeitig vor. Besonders Schülerinnen und Schüler in Notebook-Klassen, die überdurchschnittlich viel vor dem Bildschirm sitzen, sollten nicht nur eine optimale Arbeitsumgebung vorfinden, sie sollen auch regelmäßig an Pausen mit gezielten Lockerungsübungen erinnert werden.

**ERGONOMIE = WISSENSCHAFT VON DER OPTIMIERUNG DER ARBEITS-  
BEDINGUNGEN IN BEZUG AUF DIE VERMEIDUNG GESUNDHEITLICHER SCHÄDEN**

### ALLGEMEINE ANGABEN

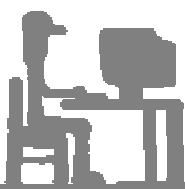
Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich täglich mit der Arbeit an Ihrem Bildschirm?	<input type="radio"/> bis 1 Stunde <input type="radio"/> 1 bis 4 Stunden <input type="radio"/> mehr als 4 Stunden
Benutzen Sie einen Bildschirm mit Bildröhre oder einen Flachbildschirm (wie in Notebooks)?	<input type="radio"/> Röhrenbildschirm <input type="radio"/> Flachbildschirm
Wie groß ist Ihr Monitor in der Bildschirm-diagonale?	<input type="radio"/> 14" (36 cm) <input type="radio"/> 15" (38 cm) <input type="radio"/> 17" (43 cm) <input type="radio"/> 19" (48 cm) und größer
Wird Ihr Arbeitsplatz auch von anderen Mitarbeitern regelmäßig genutzt?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein

Für normale Schreibarbeiten brauchen Sie mind. 17 Zoll bzw. bei Flachbildschirmen mind. 15 Zoll.

### BILDSCHIRM

Arbeiten Sie in der Regel mit dunkler Schrift auf hellem Hintergrund?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Schwarze Buchstaben auf weißem Grund ermüden das Auge nicht so sehr: Rot und Blau vermeiden!
Liegt die oberste Textzeile Ihres Bildschirms in Augenhöhe oder knapp darunter?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Es ist besser, auf den Bildschirm hinunter als hinauf zu schauen!
Steht Ihr Bildschirm gerade vor Ihnen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Ein schräg aufgestellter Bildschirm belastet die Halswirbelsäule!
Beträgt der Sehabstand zwischen Ihren Augen und dem Monitor mind. 50 cm?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Der optimale Sehabstand beträgt etwa 60 cm, wobei der Blickwinkel leicht gesenkt ist!
Ist die Bildschirmoberfläche frei von Reflexionen und Spiegelungen, zB durch Leuchten, Fenster, helle Einrichtungsgegenstände?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Sie sollten immer parallel zur Lichtquelle (Fenster, Deckenleuchte) sitzen!

**Gesunder Arbeitsplatz Schule.** – Maturaprojekt 2004/05 der HAK Oberpullendorf in Kooperation mit den Schulärzt/innen Österreichs. Gestaltung des Messestandes und Mitwirkung als **ergonomics girls** = Tipps für Übungen bei der PC-Arbeit. Maturantinnen: Jaqueline Thieiss, Martina Fischer, Nicole Kollerits, Tatjana Kröpfl, Elisabeth Steiner. Koordination Schulärzt/innen: Dr. Lilly Damm. Betreuende Lehrerinnen: Mag. Brigitte Aufner, FOL Angela Pekovics, MAS MSc (E-Mail: angela.pekovics@lehrer-bgld.at). Externer Marketingberater: Konsulent Franz Stifter.



# Checkliste

Haben Sie das Fenster vor sich, wenn Sie auf Ihren Bildschirm schauen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Das Licht sollte unbedingt von der Seite auf den Arbeitsplatz fallen!
--	--	---

## TASTATUR UND MAUS

Ist vor der Tastatur eine Handauflagefläche von ca. 5-10 cm vorhanden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Es sollte genug Platz sein, um die Handballen bequem aufzulegen!
Bilden bei der Arbeit auf der Tastatur Ihre Oberarme zu den Unterarmen einen rechten Winkel?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Nur dann ist die optimale Arbeitshaltung erreicht!
Erfolgt die Programmbearbeitung überwiegend mit der Maus?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Ist genügend Tischfläche für die Mausbewegung vorhanden, so dass ein Auflegen von Hand und Unterarm möglich ist?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Die Maus sollte nicht mehr als 10 cm von der Tastatur entfernt zu erreichen sein!

## ARBEITSTISCH UND ARBEITSMITTEL

Ist der Arbeitstisch höhenverstellbar?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Ist Ihr nicht höhenverstellbarer Tisch ca. 72 cm hoch?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	72 cm ist die optimale Tischhöhe für den Bildschirmarbeitsplatz!
Haben Sie genügend Arbeits- und Ablagefläche auf Ihrem Tisch?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Ideal sind Arbeitstische zwischen 120 und 160 cm Breite und zwischen 80 und 100 cm Tiefe!
Verwenden Sie einen Beleghalter (Konzepthalter)?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Konzepthalter dienen zur Verbesserung der Arbeitshaltung und zur Reduktion der
Stehen Tastatur, Manuskripthalter und Bildschirm in einer Blickrichtung?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Entlastung der Halswirbelsäule und Reduktion der Augenbelastung!

## ARBEITSSESSEL

Ist die Sitzhöhe Ihres Sessels verstellbar?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Einstellen der optimalen Höhe! Rechter Winkel der Oberschenkel(-arme) zu den Unterschenkeln(-armen)!
Ist die Rückenlehne Ihres Sessels verstellbar?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Einstellen der optimalen Lordosenstütze der Wirbelsäule durch die Rückenlehne!
Kann das Verstellen einfach im Sitzen durchgeführt werden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Wird der Belastungsstoß beim Hinsetzen gedämpft und abgefangen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Ist die Rückenlehne Ihres Sessels „dynamisch“, dh passt sie sich jeder Ihrer Bewegungen an und stützt damit die	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Die Rückenlehne folgt jeder Bewegung des PC-Users und stützt damit die Wirbelsäule!

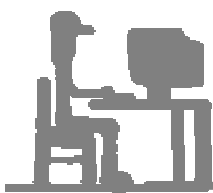
# Checkliste



Wirbelsäule?	
Hat Ihr Arbeitssessel Armlehnen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein

Entlastung der Arme bei langer Arbeit auf der Tastatur!

**Gesunder Arbeitsplatz Schule.** – Maturaprojekt 2004/05 der HAK Oberpullendorf in Kooperation mit den Schulärzt/innen Österreichs. Gestaltung des Messestandes und Mitwirkung als **ergonomics girls** = Tipps für Übungen bei der PC-Arbeit. Maturantinnen: Jaqueline Thiess, Martina Fischer, Nicole Kollerits, Tatjana Kröpfl, Elisabeth Steiner. Koordination Schulärzt/innen: Dr. Lilly Damm. Betreuende Lehrerinnen: Mag. Brigitte Aufner, FOL Angela Pekovics, MAS MSc (E-Mail: angela.pekovics@lehrer-bgld.at). Externer Marketingberater: Konsulent Franz Stifter.



# Checkliste

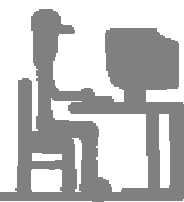
Verwenden Sie eine Fußstütze?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Dient dem Größenausgleich bei eher kleineren Personen!
Ändern Sie Ihre Sitzhaltung immer wieder (= dynamisches Arbeiten)?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Sitzhaltung immer wieder ändern und zwischendurch aufstehen und umher gehen!

## UMGEBUNGSEINFLÜSSE – BELEUCHTUNG UND LÄRM

Sind Sie ungestört bei Ihrer PC-Arbeit?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Fällt das Licht auf Ihren Arbeitsplatz von der Seite ein?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Lichteinfall von der Seite ist optimal! Keine Blendung und keine Reflexion!
Arbeiten Sie fast nur mit künstlichem Licht?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	

## GESUNDHEITSSCHUTZ

Wurden Sie umfassend über alle gesundheitsrelevanten Aspekte Ihrer Arbeit informiert?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Wurden Sie schon über das Thema „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ informiert?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Unterbrechen Sie Ihre Arbeit regelmäßig durch kleine Pausen oder andere Tätigkeiten, so dass Belastungen durch zu einseitige Tätigkeiten vermieden werden?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<b>Dynamisches Arbeit = Tätigkeitswechsel zur Entlastung bei einseitiger Arbeit!</b>  <b>Ganz besonders wichtig! PAUSEN zur Bewegung!</b>
Haben Sie das Gefühl, bei der Bildschirmarbeit schlechter zu sehen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Leiden Sie öfters nach der Arbeit am PC an brennenden oder tränenden Augen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Übungen zur Entspannung der Augen immer wieder zwischendurch machen!
Haben Sie aufgrund von Augenbeschwerden im letzten Jahr einen Augenarzt aufgesucht?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Haben Sie Ihre Sehschärfe in den letzten Jahren überprüfen lassen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Spüren Sie nach längerer Zeit am PC ein unangenehmes Ziehen im Nackenbereich?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	Stehen Sie öfter auf, strecken Sie sich kräftig durch und neigen Sie den Kopf nach rechts bzw. links!
Haben Sie öfters Rückenschmerzen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Haben Sie wegen Rückenbeschwerden im letzten Jahr einen Arzt aufgesucht?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	



Schlagen Sie Ihre Beine beim Sitzen unter dem Schreibtisch häufig übereinander?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<b>Behinderung der Blutzirkulation!</b>
Stehen Ihre Füße bei normaler Sitzhaltung auf dem Boden	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Bilden Ihre Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<b>Unter den Kniekehlen sollte „eine Hand Platz haben“, dh die Oberschenkel nicht zu sehr anpressen!</b>
Sitzen Sie häufig leicht vornüber geneigt an Ihrem Schreibtisch?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<b>Vielleicht sehen Sie nicht ganz gut und brauchen eine neue Brille! Oder Sie arbeiten zu verkrampft!</b>
Rücken Sie oft vom Tisch weg und tippen Sie mit fast ausgestreckten Armen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	
Machen Sie spätestens nach 90 Minuten Arbeit am PC eine kleine Pause?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<b>Sie wissen sicherlich, dass Ihnen gesetzliche Pausen bei der PC-Arbeit zustehen! BS-V § 10!</b>
Machen Sie selbst manchmal zwischendurch Entspannungsübungen für Nacken, Rücken und Augen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Kenne leider keine Übungen	

## ERGONOMISCHE GESTALTUNG

Ist Ihr Arbeitsplatz so eingerichtet, dass er Ihnen ein angenehmes und „gesundes“ Arbeiten ermöglicht?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Eher ja <input type="radio"/> Eher nein
Würden Sie sich mehr Informationen zum Thema „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ wünschen?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Welche speziellen Elemente Ihres Bildschirmarbeitsplatzes könnten noch verbessert werden?	<b>Bitte um schriftliche Angabe:</b>
Welche Maßnahmen im Bereich „Gesunder Arbeitsplatz“ wurden bzw. werden in Ihrem Betrieb bzw. in Ihrer Institution durchgeführt (zB Turnen, Vorträge usw.)?	<b>Bitte um schriftliche Angabe:</b>
Welche Vorschläge und Wünsche hinsichtlich der Schaffung eines „Gesunden Arbeitsplatzes“ hätten Sie?	<b>Bitte um schriftliche Angabe:</b>

**Viel Freude an Ihrer Arbeit am Bildschirm!**

**Gesunder Arbeitsplatz Schule.** – Maturaprojekt 2004/05 der HAK Oberpullendorf in Kooperation mit den Schulärzt/innen Österreichs. Gestaltung des Messestandes und Mitwirkung als **ergonomics girls** = Tipps für Übungen bei der PC-Arbeit. Maturantinnen: Jaqueline Thies, Martina Fischer, Nicole Kollerits, Tatjana Kröpf, Elisabeth Steiner. Koordination Schulärzt/innen: Dr. Lilly Damm. Betreuende Lehrerinnen: Mag. Brigitte Aufner, FOL Angela Pekovics, MAS MSc (E-Mail: angela.pekovics@lehrer-bgld.at). Externer Marketingberater: Konsulent Franz Stifter.