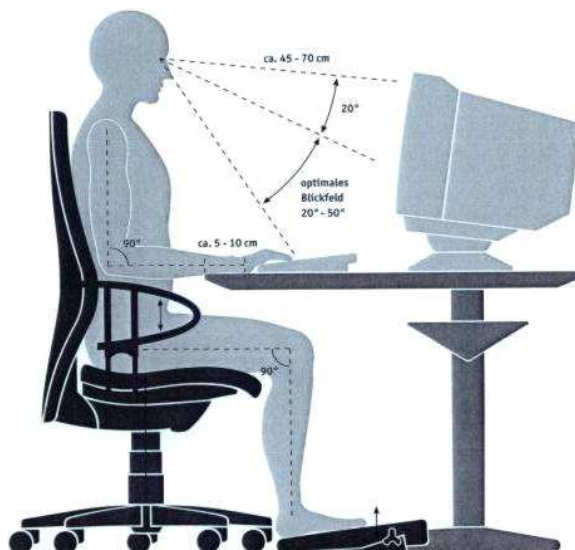


# „Kleine“ Checkliste Arbeitsplatz

**Klagen Sie über Rückenbeschwerden? Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit Ihren Arbeitsplatz auf ergonomische Gestaltung zu überprüfen!**

- |  | <b>JA</b> |
|--|-----------|
| 1.) <b>Sitzen</b> Sie bei der täglichen Arbeit aufrecht, gerade und beweglich?<br>.. vergleichen Sie Ihre Arbeitshaltung mit der Haltung Ihrer Besucher!         | O         |
| 2.) Ist Ihr Armwinkel $90^\circ$ über der Tastatur oder etwas größer?<br>.. wenn der Bauchnabel in Höhe der Tischplatte ist stimmt´s meistens!                   | O         |
| 3.) Liegen Ihre Füße flach auf dem Fußboden auf?<br>.. oder sind diese nach innen auf das Stuhlgestell gerichtet??   | O         |
| 4.) Stützen Sie Ihren Körper <b>senkrecht</b> auf die Armlehnen ab?<br>.. Ellenbogen auf der Schreibtischplatte „ziehen“ Rundrücken nach sich!                   | O         |
| 5.) Können Sie Ihre Rückenlehne <b>leicht</b> mit der Schulter bewegen?<br>.. den Druck der Rückenlehne stellen Sie unter der Sitz-<br>.. fläche des Stuhls ein! | O         |



- |  |   |
|--|---|
| 6.) Steht Ihr <b>Bildschirm nicht</b> gegen ein helles Fenster?<br>.. der Bildschirm sollte immer $90^\circ$ zum Fenster aufgestellt sein!   | O |
| 7.) Beträgt der Augenabstand zum Monitor 45 -70 cm?<br>.. meistens stimmt´s, wenn Sie mit ausgestreckter Hand den Monitor berühren können.   | O |
| 8.) Ist die oberste Zeile auf Ihrem Bildschirm mit gerader Kopfhaltung lesbar?<br>.. wenn nicht, erzeugen Sie unnötige, starre Kopfhaltung nach unten.                             | O |
| 9.) Haben Sie Tastatur bzw. Papier max. 10 cm hinter der Tischkante angeordnet?<br>.. sonst dürfen Sie sich über Rundrücken und Verspannungen nicht wundern.                       | O |
| 10.) Ist Ihr Arbeitsplatz großflächig ausreichend ausgeleuchtet? <b>Min.500 Lux</b><br>Mangelhafte Beleuchtung strapaziert Ihr Auge. Folge Augentränen, Kopfweh,<br>Verspannungen. | O |
| 11.) Erledigen Sie möglichst viele Arbeiten im Stehen ?<br>..Sideboards und Fachböden in Höhe von ca.110 cm wirken Wunder  | O |

**Für Fragen steht Ihnen der Betriebsärztliche Dienst gerne jederzeit zur Verfügung  
Tel. Nr. 568970**