

# Gefährdungsbeurteilung Bildschirmarbeitsplatz

## Checkliste „Büro-und Bildschirmarbeitsplatz“

Zahnarztpraxis:

PLZ:  Ort:  Straße:

Anzahl der Beschäftigten:  Personen

Bei dienststellenbezogenen Besonderheiten müssen Gefährdungen / Belastungen ergänzt werden.

Lfd. Nr.	Element	Anforderungen	ja	nein	trifft nicht zu	Rechtsquelle	Bemerkungen (Maßnahmen/ TOP* - Erfassung auf gesondertem Vordruck)
<b>Arbeitsplatz, Arbeitsraum</b>							
1	Räumlichkeit	Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Mindestfläche je Büroarbeitsplatz sollte sein: • 8 bis 10 m <sup>2</sup> in Büroräumen einschl. allg. üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum 12 bis 15 m <sup>2</sup> in Großraumbüros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbStättV, ASR, ZH 1/535, DIN 4543-1	
2	Räumlichkeit	Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz (Breite: min. 60 cm) möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbStättV, ASR, ZH 1/618, DIN 1946-2	

3	Räumlichkeit	Wurde beachtet, dass sich Benutzerflächen und Verkehrswegeflächen nicht überlagern dürfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbStättV	
4	Räumlichkeit	Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche (1 x 1.5 m) für Arbeitsbewegungen und wechselnde Arbeitshaltung zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbStättV	
5	Räumlichkeit	Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (z.B. gesichert und verdeckt verlegt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbStättV, ASR, DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)	
<b>Beleuchtung</b>							
6	Baulich	Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum gleichmäßig (besonders bei Bildschirmarbeit keine Spotleuchten am Tisch)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/618, DIN EN 12464-1	
7	Baulich	Ist die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz ausreichend (bei Büroarbeitsplätzen mindestens 300 Lux, zusätzliche Arbeitsplatzbeleuchtung zulässig, bei Bildschirmarbeitsplätzen ca. 500 Lux)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ASR, ZH 1/618, DIN EN 12464-1	
8	Baulich	Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden (z.B. durch Spiegelrasterleuchten, Jalousien, Lamellenstores mit senkrechten Lamellen u.ä.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ASR, ZH 1/618, DIN EN 12464-1, DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)	
9	Baulich	Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe (tageslichtweiß)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN 12464-1	

**Temperatur,  
Luftfeuchtigkeit,  
Zugluft, Lärm**

<b>10</b>	Klima	Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mindestens 19°C bis 20°C, bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26°C?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ASR, ZH 1/535
<b>11</b>	Klima	Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit (Zielbereich relative Luftfeuchtigkeit: 40-65%) gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ASR, ZH 1/535
<b>12</b>	Klima	Wird störende Zugluft (Luftgeschwindigkeit: > 0,10 bis 0,15 m/sec) vermieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535
<b>13</b>	Lärm	Lärmschutz: Beträgt der Beurteilungspegel am Arbeitsplatz höchstens 55 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten, bzw. 70 dB(A) bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535
<b>14</b>	Lärm	Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535

Arbeitsstisch						
15	Baulich	Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgabe (Komponenten und Arbeitsmittel), eine ausreichende Arbeitsfläche? (Breite: 120 bis 160 cm; Tiefe: min. 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535, DIN 4549, DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
16	Baulich/ Organisation	Ermöglicht die Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und ausreichende Beinfreiheit? Beurteilungskriterien insbesondere bei der Bildschirmarbeit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarm hängt locker herab</li> <li>• Unterarm und Oberschenkel etwa horizontal</li> <li>• Winkel zwischen Ober- u. Unterarm, bzw. von Ober- u. Unterschenkel mindestens 90°</li> <li>• Bei Tastatureinsatz: keine Überstreckung der Handgelenke</li> </ul> Bei Bedarf: Verwendung von Handballenauflagen, Ausgleichsteilen, Fußstützen (verstellbar in Höhe u. Neigung, min. 35x45 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535, ZH 1/535, DIN 4543-1 DIN 4556, DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
17	Baulich	Ist ausreichend Freiraum für die Beine vorhanden? (Abstand zwischen Oberschenkel und Tischunterkante, Beinbewegungen und Streckungen möglich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/535, DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
18	Baulich	Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d.h. matt, höchstens seidenmatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
Arbeitsstuhl						
19	Baulich	Ist der Stuhl kippstabil (d.h. 5 Abstützpunkte bei Rollen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17), DIN 4551
20	Baulich/ Organisation	Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch individuell anpass-bare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen? Können die Arme auf den Armstützen ruhen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN 4551

21	Baulich	Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst (Teppichboden - glatter Boden)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ZH 1/618, DIN 4551
<b>Bildschirm/Monitor</b>						
22	Baulich/ Organisation	Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? Empfohlene Mindestgröße Bildschirmdiagonale (Monitore mit Kathodenstrahlröhren, CRT): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Zoll für Textverarbeitung (S/W-Darstellung)</li> <li>• 17 Zoll für Textverarbeitung (Farbdarstellung)</li> <li>• 19 Zoll für Graphik, CAD, Fotosatz</li> <li>• je 2 Zoll weniger bei Flachbildschirmen (LCD/TFT-Technologie)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
23	Baulich	Ist die Aufstellungshöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35° abwärts geneigt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17), ZH 1/535
24	Organisation	Kann die Bildschirmarbeit bei entspannter Kopf- und Körperhaltung und "gerader" Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
25	Organisation	Beträgt der Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 50-70 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
26	Organisation	Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen? D.h.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position nicht zu nahe am Fenster</li> <li>• Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront</li> <li>• Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern</li> <li>• Position zwischen - nicht unter - den Deckenleuchten/Leuchtbändern</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17),, DIN EN 12464-1
27	Baulich	Ist das dargestellte Bild (auch bei seitlicher Blickrichtung) stabil und flimmerfrei (Empfehlung bei CRT-Monitoren: Bildwiederholfrequenz $\geq 80$ Hz)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
28	Baulich	Ist als Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund (Positivdarstellung) gewählt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)

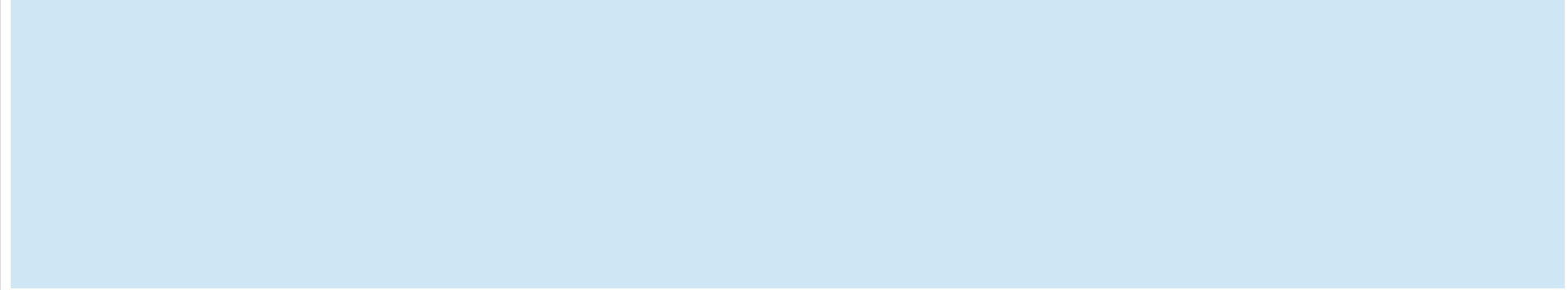
29	Organisation	Ist die Schriftgröße individuell einstellbar und/oder beträgt sie mindestens 2.6 mm bei Großbuchstaben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
30	Baulich	Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
31	Organisation	Sind Helligkeit und Kontrast (bei CRT-Technologie) einfach einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)
32	Organisation	Ist der Bildschirm "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GSG, BetrSichV, DGUV V3
33	Organisation	Ist das Bildschirmgerät als "strahlungsarm" gekennzeichnet (z.B. TÜV-ergonomiegeprüft, TCO 92/TCO 95/TCO 99 oder MPR II)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN prEN 1335-2, DIN EN 29241-3
34	Organisation	Ist ein Blaulichtfilter (Folie/Brille) vorhanden oder wurde softwareseitig der Blaulichtanteil verringert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbSchG
<b>Tastatur</b>						
35	Organisation	Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	Baulich	Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	Baulich	Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	Organisation	Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist (ca. 5-10 cm)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	Organisation	Liegt die Tastatur bei regelmäßiger Benutzung fest am Arbeitsplatz auf (Rutschhemmung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40	Organisation	Ist die Tastatur geneigt? (Neigungswinkel: 0-12°; Höhe der Tastatur - C-Reihe 30 mm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Vorlagenhalter						
41	Baulich	Ist der Vorlagenhalter stabil, standsicher und frei aufstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
42	Organisation	Ist der Vorlagenhalter reflexionsarm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
43	Baulich	Ist der Vorlagenhalter neigbar und höhenverstellbar (ca. zwischen 15° und 75°)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sonstiges						
44	Organisation	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel "CE" (Gerätesicherheit, EU) und optional "GS" (geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	BetrSichV, GSG, DUGV V3
45	Organisation	Sind die vorhandenen elektrischen Betriebsmittel bei Sichtprüfung unbeschädigt (z.B. Kabelisolierungen, Stecker)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DGUV V3, BetrSichV
46	Organisation	Wird vor Aufnahme der Tätigkeit an Bildschirmarbeitsplätzen und nachfolgend in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch eine fachkundige Person (=ermächtigter Arzt) angeboten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbMedVV
47	Organisation	Wurden die Mitarbeiter über die richtige Benutzung der Arbeitsplatzelemente unterwiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbSchG, ArbStättV
48	Organisation	Sind in der Arbeitsorganisation an Bildschirmarbeitsplätzen ausreichende andere Tätigkeiten oder Pausen vorgesehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17). AbrStättV

49	Organisation	Entspricht die eingesetzte Software in ergonomischer Hinsicht dem Stand der Technik (Aktuelle Standard-Software erfüllt üblicherweise diese Bedingungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DIN EN ISO 9241 (Teile 1; 4-17)	
50	Organisation	Sind Übungen zur Entspannung bzw. Entlastung von Händen (Karpaltunnel), den Armen (Ulnarisnerv) und dem Rücken bekannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ArbSchG	

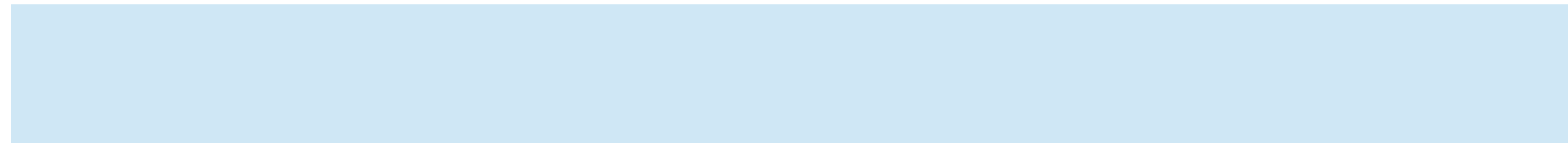


Bemerkungen (ggf. Zusatzblatt benutzen):

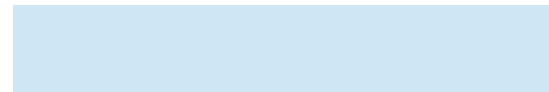


Es sind Maßnahmen erforderlich zu:

Lfd.-Nr:



(\*Begriffserläuterung zu TOP: Technisch(T), Organisatorisch(O), Personal (P) – Dokumentation der Maßnahmen mit GFB nach §§ 5 & 6 ArbSchG



Datum, Unterschrift Bearbeiter



Unterschrift Praxisinhaber