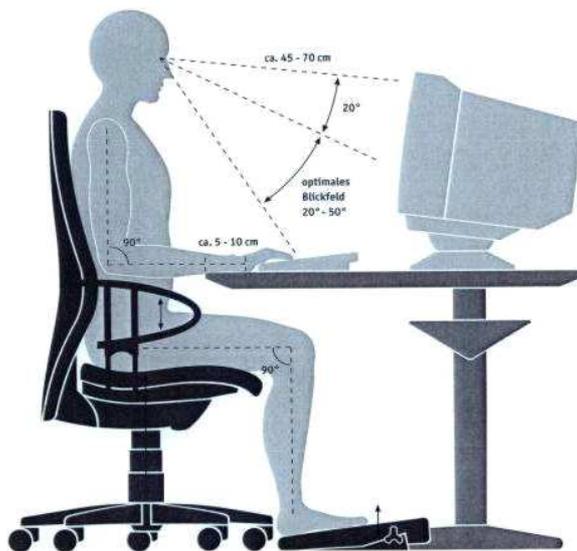


„^{Kleine}“ Checkliste Arbeitsplatz

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

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



- | | |
|--|---|
| 6.) Steht Ihr Bildschirm nicht gegen ein helles Fenster? .. der Bildschirm sollte immer 90° zum Fenster aufgestellt sein! | O |
| 7.) Beträgt der Augenabstand zum Monitor 45 -70 cm? .. 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? .. wenn nicht, erzeugen Sie unnötige, starre Kopfhaltung nach unten. | O |
| 9.) Haben Sie Tastatur bzw. Papier max. 10 cm hinter der Tischkante angeordnet? .. sonst dürfen Sie sich über Rundrücken und Verspannungen nicht wundern. | O |
| 10.) Ist Ihr Arbeitsplatz großflächig ausreichend ausgeleuchtet? Min.500 Lux Mangelhafte Beleuchtung strapaziert Ihr Auge. Folge Augentränen, Kopfweh, Verspannungen. | O |
| 11.) Erledigen Sie möglichst viele Arbeiten im Stehen ? ..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**