



**Infos für
Führungskräfte**

Das Plus an
Sicherheit!

Evaluierung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen

Sicherheitsinformation für Führungskräfte

Einleitung

Die Evaluierung ist ein dynamischer Prozess, der zur stetigen Verbesserung der Arbeitsbedingungen führen soll. Sie ist laufend zu überprüfen und anzupassen, insbesondere nach Unfällen, bei berufs- und arbeitsbedingten Erkrankungen, sowie nach der Einführung neuer Arbeitsmittel oder Verfahren (s. § 4 Abs. 5 ASchG). Sie ist die Erhebung des Ist-Zustandes mit dem Ziel herauszufinden, ob und in welchen Bereichen Optimierungen und Verbesserungen vorzunehmen sind.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Mitglieder des Evaluierungsteams mit ausreichender Fachkenntnis für ihre Aufgabe qualifiziert sein müssen.

Evaluierung ist ohne das zur Gefahrenermittlung, -beurteilung und Maßnahmenfindung nötige Fach- und Zusammenhangswissen nicht möglich!

Für spezielle Fragen kontaktieren Sie die AUVA-Präventionsexpertinnen und -experten für den Bereich Ergonomie und Arbeitswissenschaft (www.auva.at/ergonomie).

Die vorliegende Broschüre soll als strukturierte Handlungsanleitung zur Evaluierung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen dienen und umfasst eine Checkliste zur systematischen Herangehensweise. Die Checkliste beinhaltet Fragen aus dem Bereich Arbeitsrecht, Arbeitswissenschaft und Ergonomie mit dem Ziel, Gesundheitsschutz und Sicherheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer an Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen zu gewährleisten.

Fragen, die mit einem „Nein“ beantwortet werden, weisen generell auf einen möglichen Mangel des Arbeitsplatzes hin!

Diese Checkliste unterstützt bei der Gefährdungs- und Gefahrenermittlung und dient als Grundlage dafür, Informationen zu sammeln. Sie kann in den Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokumenten abgelegt werden, dient aber nicht als alleiniges Evaluierungsdokument, da nicht alle gesetzlichen Vorlagen in dieser Checkliste abgebildet sind.

Mustercheckliste Büro- und Bildschirmarbeitsplatz

Unternehmen: _____

Bereich: _____

Arbeitsplatz: _____

beurteilt von: _____ Datum: _____

Arbeitsraum	ja	nein
Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz? Nach ÖNORM A 8010: <ul style="list-style-type: none"> ■ 8–12 m² in Büroräumen einschließlich allgemein üblicher Möblierung und anteiliger Verkehrsflächen im Raum ■ 12–16 m² in Großraumbüros einschließlich allgemein üblicher Möblierung, anteiliger Verkehrsfläche und anteiliger Besprechungsfläche im Raum 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die vorhandenen Verkehrswege innerhalb der Büroräume freigehalten und mind. 100 cm breit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der ungehinderte Zugang zu einem Arbeitsplatz mind. 60 cm breit (<i>ideal: 80–100 cm</i>)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steht jeder/jedem AN eine freie zusammenhängende Bodenfläche von mind. 2 m ² unmittelbar am Arbeitsplatz zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht mind. 1 m Abstand zwischen benutzerzugewandter Tischkante und hinterer Wand bzw. Möbelstück? (<i>Flächenbedarf zum Öffnen von Kastentüren ist nicht enthalten.</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steht am Arbeitsplatz eine ausreichende Bewegungsfläche für wechselnde Arbeitshaltungen zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden (<i>z. B. gesichert und verdeckt verlegt</i>)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine ausreichende Zahl von Erste-Hilfe-Kästen vorhanden, gut erreichbar und gekennzeichnet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine ausreichende Zahl von geeigneten Feuerlöscheinrichtungen vorhanden, gut sichtbar und gekennzeichnet (<i>erforderlichenfalls Brandmelder und Alarmanlagen</i>)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Umgebungsbedingungen		ja	nein
Licht und Beleuchtung	Bestehen ausreichende Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz sowohl durch Tageslicht als auch durch Kunstlicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kann alleine durch künstliche Beleuchtung eine Beleuchtungsstärke von mind. 500 lux am Arbeitsplatz gewährleistet werden? (Nach ÖNORM EN 12464-1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Licht- und Helligkeitsverteilung im Arbeitsraum möglichst gleichmäßig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist ein verstellbarer Sonnen- bzw. Blendschutz an Lichteintrittsflächen vorhanden, der eine gute Anpassung und Abschattung des einfallenden Lichts ermöglicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Beleuchtungsanlage in einem einwandfreien Zustand? (Kein Flimmern, keine Verschmutzung, keine schadhafte Lampen und Teile der Beleuchtungskörper)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Besteht ausreichend Sichtverbindung ins Freie? (Laut AStV: mind. 5 % der Bodenfläche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Zugluft, Lärm	Herrschen im Arbeitsraum Temperaturen zwischen 19°C und 25°C, (gilt laut AStV § 28 für geringe körperliche Belastung), bzw. im Sommer unter Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 25°C?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Werden alle Maßnahmen ausgeschöpft um sicherzustellen, dass im Arbeitsraum 25°C nicht oder höchstens kurzfristig überschritten werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit gegeben? (Laut AStV §28: Relative Luftfeuchtigkeit zw. 40 % und 70 % bei Verwendung einer Klimaanlage; der Grenzwert ist nur bindend, wenn ein Befeuchtungselement in die Raumluftechnische Anlage eingebaut ist.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wird die Klima- oder Lüftungsanlage (sofern vorhanden) auf ordnungsgemäßen Zustand überprüft, gereinigt, gewartet und die Filter regelmäßig gewechselt? (Laut AStV §13: Überprüfung mind. einmal jährlich, längstens in einem Abstand von 15 Monaten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Werden Luftbefeuchter (sofern vorhanden) regelmäßig gereinigt und gewartet (lt. Betriebsanleitung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist sichergestellt, dass der Grenzwert von 0,10 m/s Luftgeschwindigkeit im Arbeitsbereich eingehalten wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind alle Maßnahmen ausgeschöpft worden, um störende Zugluft zu vermeiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Beträgt der Beurteilungspegel für Lärm am Arbeitsplatz höchstens 50 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten, bzw. 65 dB(A) bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Büroarbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kommt es zu keiner Lärmbelästigung im Büro bzw. ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tisch-Stuhl-System		ja	nein
Arbeitstisch	Hat der Arbeitstisch je nach Arbeitsaufgabe und Art der Arbeitsmittel eine ausreichend große Arbeitsfläche? (Laut ÖNORM A 8010: 160 x 80 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Beträgt die Tischgröße bei ständig eingerichteten Arbeitsplätzen mind. 160 x 80 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Tisch höhenverstellbar (idealerweise bis in den Stehbereich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Steht bei Bedarf eine Fußstütze zur Verfügung, die ausreichend groß, rutschfest und neigbar ist? (Bspw. Für Personen mit geringer Körpergröße, wenn die Tischhöhe nicht verstellbar ist.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist bei Benutzerwechsel (z. B. Desk-Sharing) eine leicht zu bedienende Höhenverstellbarkeit des Tisches vorhanden? Ist dies nicht möglich: Wird ein Normwert von 72–76 cm eingehalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist ausreichend Beinraum vorhanden? (Beinraum unter dem Tisch ist nicht verstellt, Beinbewegungen und Streckungen sind möglich.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsstuhl	Ist der Arbeitsstuhl kippstabil, mit 5 Abstützpunkten und dem Bodenbelag angepassten Rollen versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist der Wegrollwiderstand des Arbeitsstuhles an den Fußbodenbelag angepasst? (Unterschiedliche Wegrollwiderstände bei Teppichboden, glattem Boden etc. beachten.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Sitzhöhe verstellbar und an die Körpergröße anpassbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Rückenlehne oder zumindest die Lordosenstütze in der Höhe verstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wird die Wirbelsäule aktiv durch die Rückenlehne unterstützt? (Lordosenstütze auf Höhe der natürlichen Vorwölbung der Wirbelsäule.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Lässt die Rückenlehne dynamisches Sitzen zu? Bleibt die Funktion der Lordosenstütze bei Vor- und Rückneigung spürbar erhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kann folgende Referenzsitzposition eingenommen werden: Becken hat Kontakt zur Lehne, Unterschenkel stehen nahezu rechtwinkelig zum Oberschenkel (90° bis 110°), zw. Sesselkante und Kniekehle sind zwei bis vier Finger Platz? (Referenzsitzposition siehe Abb. auf Seite 7)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tisch-Stuhl-System		ja	nein
Arbeitsstuhl	Ermöglichen die Armlehnen (sofern vorhanden) ein bequemes Abstützen der Unterarme (ohne die Schultern hängen zu lassen oder hochzuziehen) und sind die Armlehnen verstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist die Benutzerin bzw. der Benutzer über die richtige Einstellung und die Funktion der Bedienelemente des Arbeitsstuhls informiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Können Tischhöhe und Arbeitsstuhl so an die Körpergröße angepasst werden, sodass folgende ergonomisch günstige Arbeitshaltung (Referenzsitzposition siehe Abb. unten) ermöglicht wird? <ul style="list-style-type: none"> ■ Füße haben vollflächig Kontakt zum Boden (bzw. zur Fußstütze) ■ Unterarme und Oberschenkel sind etwa parallel zum Boden ■ Unterarme liegen bei aufrechter Sitzposition mit einem nahezu rechten Winkel zu den Oberarmen auf der Tischplatte auf (Vorsicht: Handgelenke sind nicht auf der Tischkante platziert.) ■ Oberarme hängen locker herab ■ Schultern sind locker 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Abb.: Referenzsitzposition mit idealer Einstellung Tisch-Stuhl-System

Bildschirm – Aufstellung	ja	nein
Entspricht der Bildschirm dem Stand der Technik und funktioniert er einwandfrei? (strahlungsarm, kein Flimmern, scharfe Zeichendarstellung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet? Empfohlene Mindestgröße der Bildschirmdiagonale für Flachbildschirme: <ul style="list-style-type: none"> ■ Mind. 17 Zoll für Textverarbeitung (übliche mehrfarbige Text- und Bilddarstellung) ■ Mind. 19 Zoll für Grafik, CAD, Fotosatz und andere Spezialanwendungen 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Blickrichtung zum Bildschirm parallel zur Fensterfläche im Raum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist bei mehreren Fensterflächen im Raum die Blickrichtung parallel zu jener mit dem hellsten Tageslichteinfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Bildschirm durch die richtige Aufstellung frei von Reflexionen und Spiegelungen? <ul style="list-style-type: none"> ■ Der Bildschirm ist nicht in Raumzonen mit markanten Helligkeitszonen aufgestellt. ■ Die Blickrichtung zum Bildschirm ist parallel zu jener Fensterfläche mit dem höchsten Tageslichteinfall. ■ Position des Bildschirms ist nicht zu nahe am Fenster. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegt der Sehabstand zwischen Augen und Bildschirm je nach Bildschirm- und Zeichengröße sowie Auflösung zwischen 50–75 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die oberste Informationszeile des Bildschirms nicht über Augenhöhe; besser unterhalb der Augenhöhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der dreh- und neigbare Bildschirm leicht nach hinten geneigt, sodass die Blickrichtung leicht nach unten geht? (Richtwert: Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35° abwärts geneigt – abhängig von der Bildschirmgröße.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann die Bildschirmarbeit bei nicht verdrehter und entspannter Kopf- und Körperhaltung und frontaler Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Schriftgröße individuell einstellbar und/oder beträgt sie mindestens 3,5 mm bei Großbuchstaben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tastatur, Eingabegeräte, Vorlagenhalter	ja	nein
Ist die Tastatur ein eigenes, vom Monitor getrenntes Gerät?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegt die Tastatur flach am Tisch auf (Tastaturfüße sind eingeklappt) und bilden Unterarme, Handgelenke und Hände eine möglichst gerade Linie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Handgelenke beim Bedienen der Tastatur auf der Tischfläche oder der Handballenaufgabe abgelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ausreichend Manipulationsfläche für die Computer-Maus vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist vor der Tastatur genug Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch bzw. einer Handgelenkaufgabe möglich ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird bei häufigem Arbeiten mit Arbeitsvorlagen auf Wunsch ein Vorlagenhalter/ Schrägpult zur Verfügung gestellt und wird dieser/ dieses verwendet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen die häufig verwendeten Arbeitsmittel (Telefon, Schreibmittel etc.) im kleinen Greifraum? <i>(Kleiner Greifraum: Radius, in dem Ellbogengelenk und Schultergelenk kaum bewegt bzw. nicht gestreckt werden müssen, um Dinge zu ergreifen.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonstiges	ja	nein
Wird vor Aufnahme der Tätigkeit an Bildschirmarbeitsplätzen und nachfolgend in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung des Sehvermögens durch eine/-n Arbeitsmediziner/-in, Betriebsarzt/Betriebsärztin, Augenfacharzt/Augenfachärztin oder sonstige gesetzmäßig dazu ermächtigte Person angeboten? <i>(Bei Vorliegen von Bildschirmarbeit im Sinne der BS-V.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird eine Sehhilfe (falls erforderlich) zur Verfügung gestellt? <i>(Bei Vorliegen von Bildschirmarbeit im Sinne der BS-V.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurden die Mitarbeiter/-innen ausreichend über die richtige Benutzung der Arbeitsplatz-elemente informiert und unterwiesen? (z. B. richtige Aufstellung des Bildschirms etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Maßnahmen zur Senkung der psychischen Belastungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Bildschirmpausen nach je 50 Minuten Bildschirmarbeit oder ein Tätigkeitswechsel (z. B. durch ein Telefonat) im Ausmaß von zumindest 10 Minuten eingehalten? <i>(Bei Vorliegen von Bildschirmarbeit im Sinne der BS-V.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ein Teil der Tätigkeit im Stehen oder Gehen durchgeführt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden als Ausgleich zur Bildschirmarbeit Bewegungsübungen und Ausgleichsübungen für die Augen und den Schulter-Hand-Armbereich durchgeführt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspricht die eingesetzte Software dem Stand der Technik? <i>(Siehe dazu „Interaktionsprinzipien“ nach ÖNORM EN ISO 9241-110.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Literatur- und Quellenverzeichnis

Gesetze, Verordnungen, Normen

ASchG: Bundesgesetz über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit
ArbeitnehmerInnenschutzgesetz – BGBl. Nr. 450/1994 (in der Stammversion mit seinen Novellierungen).

AStV: Verordnung der Bundesministerin für Arbeit, Gesundheit und Soziales, mit der Anforderungen an Arbeitsstätten und an Gebäude auf Baustellen festgelegt und die Bauarbeiterschutzverordnung geändert wird (Arbeitsstättenverordnung BGBl. II Nr. 368/1998 (in der Stammversion mit ihren Novellierungen).

BS-V: Verordnung der Bundesministerin für Arbeit, Gesundheit und Soziales über den Schutz der Arbeitnehmer/innen bei Bildschirmarbeit (Bildschirmarbeitsverordnung)
BGBl. II Nr. 124/1998 (in der Stammversion mit ihren Novellierungen)

ÖNORM A 8010 Ergonomische Gestaltung von Büroarbeitsplätzen - Grundsätzliche Einflussfaktoren und Ermittlung des Flächenbedarfs

ÖNORM EN 12464-1 Licht und Beleuchtung - Beleuchtung von Arbeitsstätten - Teil 1: Arbeitsstätten in Innenräumen

ÖNORM EN ISO 9241-110 Ergonomie der Mensch-System-Interaktion – Teil 110: Interaktionsprinzipien

AUVA-Merkblätter

M.plus 021 „Ergonomie“

M 026 „Bildschirmarbeitsplätze“

M 035 „Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag“

AUVA-Merkblätter können unter www.auva.at/merkblaetter kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.

Evaluierung von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

Oberösterreich:

UVD der Landesstelle Linz
Garnisonstraße 5, 4010 Linz
Telefon +43 5 93 93-32701

Salzburg, Tirol und Vorarlberg:

UVD der Landesstelle Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck
Ing.-Ettel-Straße 17, 6020 Innsbruck
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn
Telefon +43 5 93 93-34932

Steiermark und Kärnten:

UVD der Landesstelle Graz
Göstinger Straße 26, 8020 Graz
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle
Klagenfurt am Wörthersee
Waidmannsdorfer Straße 42,
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon +43 5 93 93-33830

Wien, Niederösterreich und Burgenland:

UVD der Landesstelle Wien
Webergasse 4, 1200 Wien
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten
Kremser Landstraße 8, 3100 St. Pölten
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart
Telefon +43 5 93 93-31901

**Infos für
Führungskräfte**

Das Plus an
Sicherheit!

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter www.auva.at/publikationen abrufbar.

Medieninhaber und Hersteller: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien
Verlags- und Herstellungsort: Wien