

Ergonomische Kriterien für Bildschirmarbeit

Eine Information der AMI – Kärnten GmbH

www.ami-ktn.at

▪ Begriff Bildschirmarbeit

Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen unter Verwendung von Bildschirmgeräten (Bildschirmverordnung BS-V §1), regelmäßig 3 Stunden am Tag oder zumindest täglich 2 Stunden am Stück

▪ Arbeitsraum

Sollte genügend groß und ausreichend hell sein (natürliches Licht und entsprechende Bildschirmleuchten, Beleuchtungsstärke für Bildschirmarbeit: 300-500 Lux).

Lichteinfall von der Seite (Blickrichtung in den Bildschirm parallel zum Fenster), Jalousien und/oder Lamellenvorhänge sollten vorhanden sein (Blendung im Bildschirm unbedingt vermeiden!)

▪ Arbeitstisch, Arbeitsstuhl

Tisch sollte ausreichend groß und tief (wenn möglich min. 90cm) sein, eventuell höhenverstellbar (sonst Einheitshöhe 72cm), Beinfreiheit muss gegeben sein.

Stuhl muss höhenverstellbar und körpergerecht geformt sein, ein 5-gliedriges Untergestell mit Rollen und evtl. Armlehnen haben, „dynamisches Sitzen“ sollte möglich sein

▪ Bildschirm

Hardware und Software sollte den technischen Gegebenheiten entsprechen, benutzerfreundlich sein; Bildschirm soll stabil, flimmerfrei und strahlungsarm sein, Bildschirmgröße min. 17 Zoll, Positivdarstellung (dunkle Schrift auf hellem Hintergrund)!

Wenn notwendig sind Fußstützen, Beleghalter und Tischlampen, ... einzusetzen.

▪ Bildschirmaufstellung, Arbeitshaltung

Bildschirm, Tastatur und Betrachter sollen in einer Linie angeordnet sein (symmetrische Arbeitshaltung!); Blickrichtung parallel zum Fenster, Abstand Bildschirm – Auge ca. 50 - 80cm, die oberste Textzeile sollte max. auf Augenhöhe sein (Bildschirm auf keinen Fall zu hoch).

Die Höhe des Arbeitstisches und Arbeitsstuhles ist dann richtig eingestellt, wenn die rechtwinklig abgebogenen Unterarme eben auf der Tischfläche aufliegen und die rechtwinklig abgebogenen Beine stabil am Boden oder auf einer Fußstütze aufstehen.

▪ Untersuchungen

Bei Bildschirmarbeit haben die ArbeitnehmerInnen das Recht auf eine Untersuchung der Augen (vor Aufnahme der Tätigkeit und in 3jährigem Intervall).

Ebenso muss eine Unterweisung bzgl. der ergonomischen Kriterien durch den Arbeitgeber erfolgen.

Literatur:

Arbeitsstättenverordnung (AStV)

Bildschirmverordnung (BS-V)

ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG)

Div. ÖNORMEN und AUVA - Broschüren

Stand Juni 2009/Rai

© AMI – Kärnten GmbH, alle Rechte vorbehalten