


Bereich Arbeitsplatz	Betriebsanweisung	Nr.	02	
Bildschirmarbeitsplätze				
Anwendungsbereich				
– Bildschirmarbeitsplätze				
Gefahren für Mensch und Umwelt				
– Bildschirmarbeit kann den Körper (Augen, Muskulatur, Wirbelsäule) schwer belasten, wenn einzelne Elemente des Arbeitsplatzes nicht bestimmte ergonomische Anforderungen erfüllen.				
Schutzmassnahmen und Verhaltensregeln				
<ul style="list-style-type: none"> – Richtig Sitzen: – Arbeitshöhe von Stuhl und Tisch der Körpergröße entsprechend einstellen. – Die ganze Sitzfläche des Stuhl ausnutzen; der Rücken soll an der Rückenlehne anliegen. – Füße ganzflächig auf den Boden setzen. – Richtiger Sehabstand: – Abstand Augen / Bildschirm: 50 cm (15 Zoll) bis 80 cm (21 Zoll). – Die oberste Zeile auf dem Bildschirm darf nicht über Augenhöhe liegen. – Keine Blendungen: – Sitzposition mit Blickrichtung Bildschirm und Fenster sind ungeeignet und müssen vermieden werden. Die geeignete Blickrichtung ist parallel zur Fensterfront. – Bildschirm so aufstellen, dass sich keine hellen Flächen spiegeln können. – Darstellung/Auflösung auf dem Bildschirm richtig wählen; heller Hintergrund, dunkle Zeichen. – Blendschutzeinrichtungen an den Fenstern nutzen. – Um vor dem Bildschirm fit zu bleiben, so oft wie möglich die Arbeitshaltung wechseln, dynamisches Sitzen, d.h. leicht zurückgelehnt, aufrecht, leicht vorgebeugt. – Den Augen Erholungen gönnen: – Ein Blick aus dem Fenster oder auf ein weiter entferntes Objekt entspannen die Augen. 				
Verhalten bei Störungen				
– Bei allen Soft- und Hardwarestörungen den Vorgesetzten informieren				
Verhalten bei Unfällen / Erste Hilfe				
<ul style="list-style-type: none"> – Bei Personenschäden Erste Hilfe leisten, ggf. Unfallarzt aufsuchen oder Notarzt anfordern. – Vorgesetzten informieren. – Eintrag in das Verbandbuch. – Bei Sehstörungen, häufigen Kopfschmerzen oder Verspannungen im Nackenbereich Betriebsärztin aufsuchen. 				
Instandhaltung / Entsorgung				
–				
Folgen der Nichtbeachtung				
– Schädigung der Augen, Wirbelsäule und der Bandscheiben.				
Stand: 24.06.2025	Datum: 24.06.2025	Unterschrift: 