

# Kompetenzzentrum: Fortbildung für den Unternehmer

## Thema: Bildschirmarbeitsplätze

Der Einsatz von Bildschirmgeräten am Arbeitsplatz ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland arbeitet mittlerweile mit einem Bildschirmgerät. Auch im Bereich der Bauwirtschaft gehören Bildschirmgeräte zu den unverzichtbaren Arbeitsmitteln. Mit den Bildschirmarbeitsplätzen entstanden jedoch auch ganz neue Belastungen, die auf Dauer zu gesundheitlichen Beschwerden führen können. Um vor solchen Gesundheitsproblemen zu schützen, wurde in Deutschland im Dezember 1996 die Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) erlassen.

### **Begriffsbestimmung**

An einem Bildschirmarbeitsplatz werden üblicherweise Daten erfasst und abgefragt, Sachbearbeitung und Dialogverkehr vorgenommen, Schriftstücke verfasst, computergestützte Arbeitsgeräte kontrolliert und Bildverarbeitung durchgeführt. Ein Beschäftigter an einem Bildschirmarbeitsplatz ist jeder, der Arbeiten verrichtet, die ohne Bildschirm nicht zu erledigen sind.

### **Gesundheitsgefahren**

Wie bei anderen Arbeitsplätzen (§ 5 Arbeitsschutzgesetz, Gefährdungsanalyse) muss der Arbeitgeber auch bei Bildschirmarbeitsplätzen die besonderen Sicherheits- und Gesundheitsbedingungen ermitteln und beurteilen, (§ 3 Bildschirmarbeitsverordnung). Mögliche Gesundheitsgefahren sind Beschwerden im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich, Entzündungen im Handgelenk, Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, psychische Beeinträchtigungen und Stress.

## **Ergonomie**

Der Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass die Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch gestaltet sind. Die Arbeitsplätze sind den Bedürfnissen der Mitarbeiter so anzupassen, dass einseitige oder zu hohe Belastungen vermieden werden. So sind bei der Bildschirmdarstellung dunkle Zeichen auf hellem Untergrund zu bevorzugen. Bei einem **Mindestsehabstand** von 500 mm sollten die Großbuchstaben nicht kleiner als 3,2 mm sein. Auch darf der Bildschirm keine störenden Blendungen und Reflexionen aufweisen. Die Oberkante des Bildschirms sollte sich unterhalb der Augenhöhe des Mitarbeiters befinden. Das bewirkt eine entspannte Kopfhaltung und eine Verminderung der **Seebelastung**. Für die meisten Mitarbeiter ist eine Arbeitstischhöhe von 72 cm zu empfehlen. Optimal sind allerdings höhenverstellbare Arbeitstische. Der Arbeitsstuhl muss kippsicher und fahrbar sein. Die Sitzhöhe und die Neigung der Rückenlehne müssen sich verstellen lassen.

## **Arbeitsmedizinische Untersuchungen**

Nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) hat der Arbeitgeber den Mitarbeitern an Bildschirmarbeitsplätzen Vorsorgeuntersuchungen anzubieten. Diese richten sich nach dem berufsgenossenschaftlichen Grundsatz 37 (G 37-Untersuchungen) und werden beispielweise vom Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) der BG Bau durchgeführt. Zu dieser Untersuchung gehören die Feststellung der Krankenvorgeschichte, die Befragung nach den Besonderheiten des Arbeitsplatzes und ein spezieller Test des Sehvermögens. Bei auffälligen Befunden wird meist eine Ergänzungsuntersuchung durch einen Augenarzt empfohlen. G 37-Untersuchungen gliedern sich in Erst- und Nachuntersuchungen. Erstuntersuchungen finden vor Aufnahme der Tätigkeit statt. Bei Personen bis 40 Jahre ist eine Nachuntersuchung nur alle 5 Jahre notwendig, Personen über 40 Jahre werden alle 3 Jahre nachuntersucht. Daneben gibt es auch vorzeitige Nachuntersuchungen bei bestimmten auffälligen Befunden, nach ärztlichem Ermessen oder auf Wunsch des Mitarbeiters, wenn dieser einen Zusammenhang zwischen seinen Beschwerden und der Arbeit am Bildschirm vermutet. Sollte die Untersuchung nach G 37 ergeben, dass für Bildschirmarbeiten eine normale Seehilfe nicht ausreichend ist, kann die Anschaffung einer besonderen Bildschirmbrille erforderlich werden. Empfohlen werden entweder Einstärkenbrillen ausschließlich für den Bildschirmabstand oder Mehrstärkenbrillen, beispielsweise für zusätzliche Anforderungen im Nahbereich oder bei zusätzlichem Publikumsverkehr.

**Bei weiteren Fragen stehen Mitarbeiter des Sicherheitstechnischen Dienstes oder des Arbeitsmedizinischen Dienstes der BG Bau zur Verfügung.**

**Erfassungsbogen zur Beurteilung von Bildschirmarbeitsplätzen**

|   | ja | nein |
|---|----|------|
| <b>Überprüfung der Geräte allgemein</b>   |    |      |
| Elektrische Leitung intakt? (Sichtprüfung)  |    |      |
| Verlegung der Leitungen ohne Stolperfallen und Quetschstellen   |    |      |
| <b>Überprüfung des Bildschirmes</b>   |    |      |
| Ist das Bild flimmerfrei und stabil?  |    |      |
| Lassen sich der Kontrast und Helligkeit verstellen?   |    |      |
| Kontrast Hintergrund zum Zeichen deutlich?  |    |      |
| Ist die Zeichendarstellung positiv?   |    |      |
| Sind die Zeichen scharf und deutlich erkennbar?   |    |      |
| Ist die Zeichengröße ausreichend? (> 3,2 mm)  |    |      |
| <b>Überprüfung des Stuhls</b>   |    |      |
| Ist der Stuhl kippsicher und fahrbar?   |    |      |
| Ist der Sitz höhenverstellbar?  |    |      |
| Lässt sich die Rückenlehne verstellen?  |    |      |
| <b>Überprüfung der Geräteaufstellung</b>  |    |      |
| Ist die Grundaufstellung von Bildschirm, Tastatur und Beleghalter den Arbeitsverhältnissen angepasst? |    |      |
| Ist die Arbeitsfläche ausreichend groß?   |    |      |
| Ist die Bewegungsfläche mind. 1,5 m <sup>2</sup> groß und an keiner Stelle schmaler als 1 m?          |    |      |
| Ist unter dem Tisch genügend Platz für die Beine vorhanden?   |    |      |
| Sind die Sitz- und Tischhöhe der Körpergröße des Mitarbeiters angepasst?                              |    |      |
| Ist eine höhenverstellbare und neigbare Fußstütze vorhanden?  |    |      |
| Blickt der Mitarbeiter in normaler Sitzposition auf die oberste Bildschirmzeile?                      |    |      |
| Beträgt der Augenabstand zum Bildschirm 500-700 mm?   |    |      |
| <b>Überprüfung der Lichtverhältnisse</b>  |    |      |
| Ist der Arbeitsplatz gleichmäßig ausgeleuchtet?   |    |      |
| Ist der Bildschirm frei von Spiegelungen?   |    |      |
| Keine Beeinträchtigung durch direkte Sonnenstrahlen oder Reflexionen?                                 |    |      |