



Bildschirmarbeitsplätze bezeichnen Arbeitsplätze einschl. der unmittelbaren Arbeitsumgebung, die mit Bildschirmgeräten sowie ggf. mit Zusatzgeräten ausgestattet sind. Die Arbeitsaufgabe und die Arbeitszeit am Bildschirm bestimmen überwiegend die Tätigkeit der Beschäftigten.

Zur Vermeidung von Unfall- und Gesundheitsgefahren sowie psychosozialen Belastungen, z. B. Stress und Mobbing, gelten für Bildschirmarbeitsplätze grundsätzlich die gleichen Festlegungen wie für Büroarbeitsplätze. Darüber hinaus sind weitere Anforderungen zu erfüllen, um möglichen Beschwerden vorzubeugen. Körperliche Belastungen können z. B. durch Zwangshaltungen von Kopf, Hals und Rücken, durch starre Augenhaltung und durch Haltearbeit der Arme und Hände entstehen.

Die Bildschirmarbeitsverordnung legt sicherheitstechnische und ergonomische Mindestanforderungen an das Bildschirmgerät fest, an den Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung, an die Arbeitsorganisation und an die Software.

Bildschirmarbeitsplätze müssen gemäß Arbeitsschutzgesetz vom Arbeitgeber hinsichtlich ihrer Arbeitsbedingungen beurteilt werden. Das Ergebnis der Beurteilung ist zu dokumentieren.

Bildschirmarbeit verursacht keine Gesundheitsschäden, wenn die erforderlichen sicherheitstechnischen und vor allem ergonomischen Grundsätze beachtet werden. Besonders wichtig ist die richtige Anordnung bzw. Einstellung der einzelnen Elemente (Bildschirm, Tastatur), der Büroeinrichtung (Arbeitstische und -stühle) sowie der Arbeitsmittel (Vorlagen, Manuskripte).

Die Auswahl ergonomisch hochwertiger Geräte wird durch das Prüfzeichen des Fachausschusses Verwaltung erleichtert.

Bei einem Arbeitsplatz, der den Anforderungen der Ergonomie entspricht, passen die einzelnen Elemente, wie Tisch, Stuhl und Bildschirm, zueinander und sie sind auf den Benutzer abgestimmt.

Nur durch eine ergonomische Gestaltung können Zwangshaltungen vor dem Bildschirm vermieden werden.

Der Bildschirm muss für die jeweilige Arbeitsaufgabe ausreichend groß sein und darf nicht flimmern.

Außerdem soll er leicht dreh- und neigbar sein, damit der Benutzer ihn auf seine Bedürfnisse einstellen kann. Die Zeichen müssen deutlich zu erkennen sein. Spiegelungen auf dem Bildschirm sind zu vermeiden, ebenso Blendungen und zu starke Hell-Dunkel-Kontraste. Das Prüfzeichen TCO der schwedischen Angestelltengewerkschaft gibt einen Hinweis auf einen einwandfreien Bildschirm.

Der Sehabstand zum Bildschirm und zur Vorlage sollte gleich groß sein (je nach Größe 60-100 cm), damit sich die Augen nicht ständig auf wechselnde Entfernungen einstellen müssen. In der Höhe muss der Bildschirm so aufgestellt sein, dass bei normaler Sitzhaltung und leicht gesenkter Blickrichtung die erste Zeile auf dem Bildschirm etwas unterhalb der Augenhöhe liegt.

Der Bildschirm sollte deshalb nicht zu hoch und keinesfalls auf dem PC-Gehäuse stehen.

Tastaturen müssen vom Bildschirmgerät getrennt und neigbar sein, damit die Beschäftigten vor dem Bildschirm eine günstige Sitzposition einnehmen können. Vor der Tastatur soll genug Platz zum Auflegen der Hände bleiben.

Wird häufig von Manuskripten geschrieben, sollten die Arbeitsplätze einen ergonomisch gestalteten Vorlagehalter haben, um ermüdende und belastende Körperhaltungen auszuschließen. Tastaturen sollen hell (z.B. weiß, hellgrau) sein mit dunklen Beschriftungen → Schwarze Tastaturen belasten die Augen unnötig durch den dauernden Wechsel zwischen hellen Flächen (Bildschirm, Vorlage) und der dunklen Oberfläche der Tasten.

Die Augen müssen sich dabei nicht nur an unterschiedliche Sehentfernungen anpassen, sondern auch unterschiedlichen Helligkeiten, was zu spürbaren Belastungen führt.

Die Arbeitstische müssen ausreichend groß sein und eine ergonomisch günstige Anordnung von Bildschirm, Tastatur und Arbeitsvorlagen zulassen.

Tragbare Computer (Laptops, Notebooks), die nicht die sicherheitstechnischen, arbeitsmedizinischen und ergonomischen Forderungen der Bildschirmarbeitsverordnung erfüllen, insbesondere bezüglich der Tastaturlösung, der Trennung der Tastatur vom Bildschirm oder der Qualität der Zeichendarstellung, sind nicht für die regelmäßige Benutzung an einem Arbeitsplatz geeignet.

Sollten Notebooks außer im Außendienst auch regelmäßig an einem Bildschirmarbeitsplatz innerhalb des Betriebes eingesetzt werden, so müssen sie alle Anforderungen der Bildschirmarbeitsverordnung erfüllen.

Dies kann z. B. durch den Anschluss einer externen Tastatur und Maus erreicht werden.

Der Arbeitgeber muss den Beschäftigten vor Aufnahme ihrer Tätigkeit an Bildschirmgeräten und anschließend in regelmäßigen Abständen eine Untersuchung der Augen und des Sehvermögens anbieten.

Bei Nachuntersuchungen beträgt die Frist 5 Jahre, für Personen über 40 Jahre 3 Jahre.

Die Kosten für die Untersuchungen und für eine spezielle Sehhilfe für die Bildschirmarbeit muss der Arbeitgeber tragen.

Die Beschäftigten sind vor Aufnahme der Bildschirmtätigkeit umfassend zu informieren und zu unterweisen.

Die Unterweisung soll die richtige Handhabung, Anordnung und Einstellung aller Arbeitsmittel umfassen.