

MUSTER

Checkliste

Praxisname und -logo _____

4.3.1 (1)

Beurteilung durch Leitung / weitere Mitarbeiter/in (QMK, Sicherheitsbeauftragter): _____

Datum der Beurteilung: _____ im Team besprochen: _____ (Datum)

Arbeitsbereich / Tätigkeit	Gefährdung ermitteln	Gefährdung beurteilen	Maßnahme/n festlegen	Maßnahme durchführen		Wirksamkeit überprüfen	
				Wer?	Bis wann?	Wann?	Ziel erreicht?
Anmeldung/ Bildschirmarbeit	Augen-/ Sehbeschwerden; Rückenbeschwerden/ Verspannungen	geringe Gefährdung	ergonomische Einstellung Tisch/ Stuhl u. Bildschirm, wechselnde Tätigkeiten	Dr. Spritze	Ende III. Quartal 2012	Herbst 2012	
Labor	Infektionsgefahr durch potentiell infektiöses Blut	mittlere/ hohe Gefährdung	PSA (Schutzhandschuhe; ggf. Mund- und Nasenschutz)	Anna Sauber	Sofort	Mitte 2012	✓
Funktionsraum I: Blutentnahme, Injektionen	Infektionsgefahr/ Nadelstichverletzungen	mittlere/ hohe Gefährdung	PSA, Einsatz sichere Injektionssysteme, regelm. Schulung u. Unterweisung	Anna Sauber	Sofort	Mitte 2012	
...							
...							
...							

[Quellenangabe: Die Tabelle bezieht sich auf ein Arbeitsblatt der BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege)].

Tipps zur Gefährdungsbeurteilung

Schauen Sie gezielt nach Belastungs- und Gefährdungsarten¹!

Organisatorische Mängel bezüglich

- Unterweisung
- Ablaufbeschreibungen / Interne Regeln
- Einsatz von Fremdfirmen
- Gefährliche Arbeiten (z. B. Umgang mit Chemikalien)
- Persönliche Schutzausrüstung
- Erste Hilfe
- Prüfung, Wartung, Reparatur, Ersatzbeschaffung Geräte
- Ordnung, Sauberkeit

Arbeitsplatzgestaltung

- Arbeitsräume (Licht, Platz, Klima)
- Stolperstellen, Bodenglätte

Ergonomie

- Heben, Tragen, Umsetzen
- Zwangshaltung, häufiges Bücken
- Beleuchtung
- Bildschirmarbeitsplätze

Mechanische Gefährdung

- bewegte Maschinenteile
- scharfe, kantige, rauhe Oberflächen

Elektrik

- gefährliche Körperströme
- Lichtbögen

Chemikalien, Gefahrstoffe

- Gesundheitsschädigung durch Einatmen, Verschlucken, Hautkontakt

Brände, Explosionen

- Umgang mit brennbaren Materialien
- Zündquellen

Biologische Gefährdung

- Umgang mit Menschen, bei denen Krankheitserreger frei werden
- Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen (Infektionserreger, sensibilisierende Biostoffe, toxische Stoffe)
- Umgang mit kontaminiertem Material (Abfälle, Kleidung, Arbeitsmaterial)

Physikalische Einwirkungen

- Lärm
- Ultraschall
- nichtionisierende, ionisierende Strahlung
- elektromagnetische Felder
- heiße oder tiefkalte Medien

¹ Quelle: LAGetSi Berlin (Landesamt für Arbeitsschutz, Gesundheitsschutz und technische Sicherheit), Info Nr. 20, 01/2009

Psychische Belastung

- Stress (Über-, Unterforderung)
- Handlungsspielraum, Verantwortung, Eigenständigkeit
- Sozialbedingungen (Arbeitsplatzsicherheit, Arbeitsklima, Teamarbeit, Mobbing, berufliche Anerkennung)
- Alkohol- und Drogenmissbrauch

Besonders schutzbedürftige Personen

- Jugendliche
- werdende und stillende Mütter
- Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung

Stellen Sie sich folgende Fragen, beurteilen Sie diese Kriterien!	Orientieren Sie sich an aktuellen Anforderungen/ Empfehlungen!	Antwort	
		Ja	Nein
Bietet der Arbeitsraum genügend Arbeitsfläche pro Arbeitsplatz?	Mindestfläche je Büro-Arbeitsplatz: 8 bis 10 m ² (einschl. Büromöbel und anteiliger Verkehrsfläche), 12 bis 15 m ² (Großraum)		
Ist ein ungehinderter Zugang zum Arbeitsplatz möglich?	Breite mind. 60 cm		
Überlagern sich Benutzer- und Verkehrsflächen nicht?	Trennung von Benutzer- und Verkehrsflächen		
Ist die Bewegungsfläche für Arbeitsbewegungen und wechselnder Arbeitshaltung ausreichend?	Freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz > 1,5 m ²		
Sind die Kabel so verlegt, dass sie keine Stolperstellen bilden?	Stolperfreiheit		
Sind in der Arbeitsorganisation von Bildschirmarbeitsplätzen ausreichend andere Tätigkeiten und Pausen vorgesehen?	Sich abwechselnde Tätigkeiten, Pausen		
Entspricht die eingesetzte Software in ergonomischer Sicht dem Stand der Technik?	Stand der Technik		
Liegt eine gleichmäßige Licht- und Helligkeitsverteilung vor? (Keine Spotleuchten am Arbeitsplatz)	Gleichmäßige Licht- und Helligkeitsverteilung		
Ist die Beleuchtungsstärke ausreichend?	Büroarbeitsplätze: ≥ 300 Lux, Bildschirmarbeitsplätze ≥ 500 Lux		
Werden Direktblendung und Reflexblendung durch Leuchten bzw. Tageslicht vermieden?	Lampen/ Leuchten/ Tageslicht darf nicht blenden (=> Jalousien, Lamellenstores, Spiegel-Rasterleuchten u. ä.)		
Besitzen alle Lampen die gleiche Lichtfarbe?	Lampen mit gleicher Lichtfarbe (Neutralweiß oder Warmweiß)		
Herrschen am Arbeitsplatz Temperaturen von mind. 19°C bis 20° C, bzw. im Sommer unter der Beachtung der Wärmeentwicklung aller Geräte regelmäßig von nicht mehr als 26° C?	Raumtemperatur zwischen 19° C bis 26° C		

Stellen Sie sich folgende Fragen, beurteilen Sie diese Kriterien!	Orientieren Sie sich an aktuellen Anforderungen/ Empfehlungen!	Antwort	
		Ja	Nein
Ist eine angemessene Luftfeuchtigkeit gegeben?	Luftfeuchtigkeit: Zielbereich zwischen 40- 60 %		
Wird störende Zugluft vermieden?	Zugluftfreie Arbeitsplätze (Luftgeschwindigkeit $\leq 0,15$ m/S)		
Ist der Lärmschutz gewährleistet?	Lärmschutz: Beurteilungspegel am Arbeitsplatz: höchstens 55 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten höchstens 70 dB(A) bei einfachen mechanischen Tätigkeiten		
Ist der Raum frei von störenden Lärmquellen?	Lärmschutz		
Hat der Arbeitstisch, je nach Aufgaben, eine ausreichende Arbeitsfläche?	Tischbreite: 120 bis 160 cm, Tischtiefe: ≥ 80 cm, Gesamtfläche der Tischkombination: $\geq 1,28$ m ²		
Ermöglicht die Tischhöhe (in Verbindung mit dem Arbeitsstuhl) eine ergonomisch günstige Arbeitshaltung und Beinfreiheit? (Bei Bedarf Verwendung von Handballenauflagen, Ausgleichsteilen, Fußstützen - verstellbar in Höhe und Neigung, mind. 35x45 cm.)	Beinraumhöhe ≥ 65 cm, Beinraumbreite ≥ 58 cm, Beinraumtiefe ≥ 60 cm, <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberarm hängt locker herab ▪ Unterarm und Oberschenkel etwa horizontal ▪ Winkel zwischen Ober- und Unterarm mind. 90° ▪ bei Tastatur-Einsatz keine Überstreckung der Handgelenke 		
Ist die Tischoberfläche nicht spiegelnd und frei von Reflexionen, d. h. matt, höchstens seidenmatt?			
Ist der Stuhl kippsicher?	Kippsicherheit des Stuhls: 5 Abstützpunkte bei Rollen		
Ermöglicht der Stuhl in Verbindung mit dem Arbeitstisch individuell anpassbare, wechselnde, ergonomisch günstige Arbeitshaltungen?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Höhenverstellbarkeit ▪ Gepolsterte Sitzfläche ▪ Abgerundete Vorderkante ▪ Gepolsterte und verstellbare Rückenlehne ▪ Dynamisches Sitzen möglich 		
Ist der Wegrollwiderstand des Stuhles an die Fußbodenart angepasst?	Wegrollwiderstand		
Ist die Bildschirmgröße für die Arbeitsaufgabe geeignet?	Empfohlene Mindestgröße Bildschirmdiagonal (Monitore mit Kathodenstrahlröhren, CRT): <ul style="list-style-type: none"> ▪ 15 Zoll für Text-Verarbeitung (S/W-Darstellung) ▪ 17 Zoll für Text-Verarbeitung (Farb-Darstellung) ▪ 19 Zoll für Grafik, EKG, UDM etc. ▪ je 2 Zoll weniger bei Flachbildschirmen 		

Stellen Sie sich folgende Fragen, beurteilen Sie diese Kriterien!	Orientieren Sie sich an aktuellen Anforderungen/ Empfehlungen!	Antwort	
		Ja	Nein
Ist die Aufstellungshöhe des dreh- und neigbaren Bildschirms so, dass die Sehachse bei Blick auf die Bildschirmmitte etwa 35 ° abwärts geneigt ist?	Sehachse etwa 35° abwärts geneigt bei Blick auf die Bildschirmmitte (oberste Bildschirmzeile liegt höchstens in Augenhöhe)		
Kann die Bildschirmarbeit bei unverdrehter und entspannter Kopf- und Körperhaltung und „gerader“ Ausrichtung des Körpers vor dem Arbeitstisch ausgeführt werden?	Unverdrehte, gerade und entspannte Körper- und Kopfhaltung bei der Bildschirmarbeit		
Beträgt Sehabstand zum Bildschirm je nach Bildschirmgröße und Auflösung ca. 50-70 cm	Sehabstand zwischen 50 bis 70 cm		
Ist der Bildschirm durch richtige Aufstellung frei von Reflexionen?	Reflexionsfreiheit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position nicht zu nahe am Fenster ▪ Blickrichtung etwa parallel zur Fensterfront ▪ Blickrichtung etwa parallel zu Deckenleuchten oder Leuchtbändern ▪ Position zwischen- nicht unter- den Deckenleuchten oder Leuchtbändern 		
Ist das dargestellte Bild, auch bei seitlicher Blickrichtung, stabil und flimmerfrei?	Bildstabilität und Flimmerfreiheit		
Ist die Darstellungsart schwarz auf hellem Hintergrund?	Positivdarstellung		
Ist die Schriftgröße einstellbar?	Schriftgröße: Großbuchstabenhöhe ≥ 2,6 mm, 50 cm Abstand		
Sind die Zeichen bis zum Rand scharf abgebildet?	Zeichenschärfe entspricht der Qualität von Druckbuchstaben		
Ist der Bildschirm CE und optional GS gekennzeichnet?	CE- Konformität, optional geprüfte Sicherheit GS		
Ist die Tastatur vom Monitor getrennt?	Trennung Tastatur/ Monitor		
Hat die Tastatur eine reflexionsarme Oberfläche?	reflexionsarme Oberfläche		
Ist die Tastaturbeschriftung bei normaler Arbeitshaltung gut lesbar?	Gut lesbare Tastaturbeschriftung		
Ist vor der Tastatur genügend Arbeitsfläche frei, so dass ein Auflegen der Handballen auf dem Tisch möglich ist?	Freie Arbeitsfläche vor der Tastatur ca. 5 bis 10 cm		
Liegt die Tastatur bei regelmäßiger Benutzung fest am Arbeitsplatz auf?	Rutschhemmung der Tastatur		
Ist die Tastatur geneigt?	Tastaturneigung: Neigungswinkel 5° bis 10° Bauhöhe der mittleren Buchstaben von ≤ 3 cm		
Sind die vorhandenen elektrischen Geräte CE gekennzeichnet?	CE- Konformität aller elektrischen Betriebsmittel		

Praxisname und -logo

4.3.1 (1)

Stellen Sie sich folgende Fragen, beurteilen Sie diese Kriterien!	Orientieren Sie sich an aktuellen Anforderungen/ Empfehlungen!	Antwort	
		Ja	Nein
Sind die vorhandenen elektrischen Geräte bei Sichtprüfung unbeschädigt?	Schadensfreiheit (Sichtkontrolle vor Inbetriebnahme)		
Wurden die Mitarbeiter über die richtige Nutzung der Arbeitsplatzelemente informiert?	Arbeitsplatzelement-Einweisung		
...			
...			