

Checkliste: Ergonomie am Arbeitsplatz prüfen

1. Bildschirmarbeitsplatz

	Ja	Nein
Ist der Monitor auf Augenhöhe und ohne Blendung positioniert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen Tastatur und Maus in entspannter Reichweite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Unterarme beim Tippen im 90°-Winkel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es ausreichend Beinfreiheit unter dem Tisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird regelmäßig die Sitzposition gewechselt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Arbeitsplatzmöbel & Ausstattung

	Ja	Nein
Ist der Stuhl auf Körpergröße angepasst (Höhe, Rückenlehne, Armlehnen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Tischhöhe individuell einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird ein Laptopständer oder externer Monitor genutzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Arbeitsmittel ohne Verdrehung oder Strecken erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Bewegung & Arbeitsorganisation

	Ja	Nein
Werden kurze Bewegungs- oder Entlastungspausen gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Gehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Arbeitsabläufe ergonomisch geplant (keine unnötigen Belastungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden ergonomische Hinweise aktiv genutzt (z. B. Monitorabstand)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>